AMIT GOSWAMI, PH. D.
DOCTORUL CUANTIC
ghidul unui fizician pentru sănătate şi vindecare

Această carte este dedicată vindecării planetei Pământ

Prefaţă

Permiteţi-mi să mărturisesc de la început faptul că scriu această carte în calitate de teoretician, de specialist în fizică cuantică, pentru care medicina reprezintă un domeniu propice pentru aplicarea noii paradigme a ştiinţei bazate pe întâietatea conştiinţei. După cum cititorul probabil ştie, această nouă ştiinţă are putinţa extraordinară de a integra numeroase domenii distincte ale activităţii umane, chiar şi ştiinţa şi spiritualitatea.

Dacă există vreun domeniu care să necesite integrare, acela este medicina. Dacă există vreun domeniu care să necesite o paradigmă integrativă, care să poată justifica toate modelele diferite de vindecare, acela este medicina. Carenţele modelului medical convenţional sunt evidente de ceva vreme. Soluţiile pe care acesta le propune sunt abuzive şi au prea multe efecte secundare. Nu există un model medical convenţional pentru tratarea majorităţii bolilor cronice şi degenerative (teoria microbilor şi predispoziţia genetică nu oferă o explicaţie pertinentă pentru cele mai multe afecţiuni din această categorie). În fine, medicina convenţională este costisitoare.

Dimpotrivă, există atât de multe modele medicale alternative bazate pe tot atât de multe filosofii! Eu voi aminti trei dintre acestea. Pentru medicina minte-corp, mintea este deopotrivă factorul „distrugător” şi „vindecător”. Medicina chineză interpretează boala şi remediul ca fiind problema, respectiv soluţia mişcării unei energii tainice, numite qi. Pentru medicina indiană Āyurveda, boala indică existenţa unor dezechilibre ale atributelor tainice pe care le avem – numite dosha – iar soluţia constă în corectarea acestor dezechilibre.

Ce criterii aplicăm atunci când alegem unul din

aceste stiluri diferite de medicină? Cel puţin, medicina convenţională se fundamentează pe o singură filosofie – realismul materialist (totul se bazează pe materie, care este singura realitate) – astfel încât cei care practică acest tip de medicină se pot consulta reciproc, fără dificultate. Medicina alternativă nu beneficiază de acest „lux”.

Putem vorbi de o încercare de a defini o „metafizică holistă” drept fundament al medicinei alternative; aceasta are la bază ideea că întregul este mai mare decât părţile. Însă neajunsul acestei filosofii constă într-o prejudecată materialistă fundamentală, conform căreia mintea şi qi, deşi nereductibile la părţi, sunt totuşi materiale la origine; cele două sunt înţelese drept proprietăţi cauzale dinamice ale materiei nereductibile la părţile componente. Din pricina acestei prejudecăţi materialiste, acest tip de holism nu a dobândit nici popularitate, nici succes.

Şi totuşi, dacă încercăm să înţelegem medicina alternativă cu ajutorul metafizicii materialiste, ne lovim de paradoxuri. În plus, există numeroase date inexplicabile, dintre care cele mai cunoscute se referă la vindecarea spontană; dispariţia peste noapte a cancerului, fără utilizarea vreunui medicament, este un exemplu de vindecare spontană. Se impune o schimbare de paradigmă.

Din fericire, ajutorul soseşte dintr-o direcţie neaşteptată. De ceva timp, o nouă paradigmă a fizicii, a fizicii cuantice, a evidenţiat deficienţele, la nivel conceptual, ale realismului materialist – metafizica întreţinută de medicina convenţională. Medicul Andrew Weil a dat cândva unui capitol dintr-o carte titlul *Ce au doctorii de învăţat de la fizicieni*. Ce a adus Weil în discuţie este schimbarea majoră de paradigmă pe care fizica o înregistrează de o perioadă bună de timp. În ultima vreme, această schimbare de paradigmă a căpătat o nouă direcţie şi devine evident nu doar faptul că noua fizică este importantă pentru fizica şi chimia tradiţionale, ci şi faptul că mesajul acesteia trebuie aplicat şi ştiinţelor biologice.

Apare astfel următoarea întrebare: poate noua fizică să reunească modelele diferite pe care le propun medicina

convenţională şi cea alternativă? În această carte, eu demonstrez că răspunsul este afirmativ.

În cărţile mele mai vechi, gândind ca un specialist în fizică cuantică, am dezvoltat un nou mod de a face ştiinţă, pe care îl numesc ştiinţă în interiorul conştiinţei. Este o ştiinţă bazată pe întâietatea conştiinţei; conştiinţa reprezintă fundamentul întregii existenţe, iar toate paradoxurile cuantice cu care ne confruntăm dispar atunci când fizica cuantică este definită în interiorul acestei metafizici. Între timp, alţi cercetători au reuşit să impună necesitatea existenţei unor niveluri extrafizice ale experienţei. Roger Penrose a demonstrat faptul că ceea ce calculatoarele nu pot imita este acea caracteristică ce defineşte mintea – înţelesul. Înseamnă că mintea este extrafizică, este independentă de creier. Rupert Sheldrake a postulat existenţa unor câmpuri morfogenetice extrafizice, care justifică morfogeneza în biologie. Eu însumi am demonstrat că un studiu corespunzător al datelor ce ţin de creativitate indică fără echivoc existenţa unui alt corp extrafizic, numit intelect supramental. Psihanalistul Carl Jung a identificat acest domeniu cu acela al intuiţiei.

În această carte, eu demonstrez că atunci când medicina se fundamentează pe întâietatea conştiinţei, ţinând cont de toate aceste „corpuri” ale conştiinţei (câmpuri morfogenetice, minte şi corp supramental, pe lângă cel fizic), atât medicina convenţională, cât şi cea alternativă pot fi formulate în termeni proprii, şi chiar mai mult decât atât. Atunci când plasăm fizica cuantică la baza definiţiei pe care o dăm medicinei, argumentul „dualismului”, pe care medicina convenţională îl opune validităţii postulării mentalului non-fizic şi a altor corpuri susţinute de teoriile noastre, este anulat.

Noua paradigmă a medicinei, pe care eu o numesc Medicină Integrală, arată limpede cum se produce vindecarea minte-corp, cum funcţionează sistemele medicale din China şi India, cum acţionează homeopatia. Medicina Integrală ne oferă, de asemenea, detalii

însemnate referitoare la modul în care ne putem folosi de toate aceste practici în acelaşi timp dacă este nevoie, inclusiv de medicina convenţională.

Prin ce se deosebeşte Medicina Integrală, aşa cum este definită în această carte, de medicina integrativă, de care se ocupă numeroşi alţi autori? Puteţi considera că Medicina Integrală înseamnă acelaşi lucru cu medicina integrativă, deoarece ambele au acelaşi obiectiv. Totuşi, variante ale medicinei integrative utilizează ceea ce poartă denumirea de abordare cu ajutorul „teoriei sistemelor", pentru a reuni modele distincte. Medicina Integrală reuneşte aceste modele integrând metafizica pe care se fundamentează toate tipurile de medicină, inclusiv medicina alopată. Aceasta este o abordare foarte nouă. Este o realizare foarte recentă, ce poate reprezenta o bază legitimă pentru o schimbare de paradigmă în medicină.

Chiar şi în interiorul practicii medicale, anumiţi doctori, printre care se remarcă Andrew Weil, Deepak Chopra (de la care avem minunata expresie „vindecare cuantică") şi Larry Dossey analizează deja aspectele cuantice ale vindecării. Cartea de faţă cuprinde şi aceste informaţii.

Vorbesc despre teorie, vorbesc despre noi informaţii, explic concepte, metode şi tehnici ale medicinei alternative şi explic vindecarea spontană. Vorbesc chiar şi despre componenta spirituală a vindecării. Vorbesc despre problema morţii din această nouă perspectivă şi vorbesc despre nemurire, sau despre ceea ce eu numesc trup nemuritor. Însă cel mai important, îi ofer cititorului o idee despre ce înseamnă boala, ce înseamnă vindecarea şi cum pot fi abordate cu înţelepciune boala şi vindecarea. În primul rând, menirea acestei cărţi este de a-l ajuta pe cititor să găsească înţelesul diverselor lucrări de medicină – convenţională şi alternativă – şi să afle calea spre sănătate.

Îi mulţumesc Umei, soţia mea, pentru că a fost sursa de inspiraţie a acestei cărţi şi pentru că a contribuit în diferite moduri la definitivarea ei. Îi mulţumesc editorului

de carte, Richard Leviton, pentru că m-a rugat să scriu cartea şi pentru că m-a sprijinit, precum şi echipei de la Hampton Roads, pentru minunata muncă de producţie. În fine, le mulţumesc tuturor medicilor care au constituit o sursă permanentă de încurajare şi inspiraţie.

PARTEA I

Cine este doctorul cuantic?

1. Nu vă temeţi, doctorul cuantic este aici

5 7

Ce este un doctor cuantic? Un doctor cuantic este un practician al medicinei care cunoaşte erorile concepţiei deterministe clasice newtoniene, introduse în fizică cu multe decenii în urmă. Un doctor cuantic îşi fundamentează opiniile pe principiile noii fizici, numite şi fizică cuantică. Şi nu doar atât. Doctorul cuantic aplică ideile fizicii cuantice în practica medicală.

Vă puteţi întreba: cum este practica medicală influenţată de o concepţie? Spre deosebire de principiile clasice ale fizicii, conform cărora lumea este o maşinărie determinată, fizica cuantică nu poate fi nici măcar înţeleasă dacă nu se fundamentează pe întâietatea conştiinţei: conştiinţa ocupă primul loc; este baza întregii existenţe. Restul, inclusiv materia, este o posibilitate a conştiinţei. Iar conştiinţa alege din aceste posibilităţi toate evenimentele pe care le trăim.

Înţelegeţi acum? Medicii din vechea tagmă a celor devotaţi fizicii clasice practică medicina mecanică, concepută pentru maşinării (astfel este privit pacientul în concepţia clasică) şi de către maşinării (medicii care sunt maşinării autodeclarate). Să fie bine înţeles: medicina aplicată pacientului, medicina alopată, este şi ea de natură mecanică, fiindcă utilizează substanţe chimice, intervenţii chirurgicale mecanice sau transplant de organe şi tratament cu radiaţii. Un doctor cuantic, pe de altă parte, practică medicina conştientă, concepută pentru oameni, nu pentru maşinării. Ceea ce prescrie medicina conştientă include aspectul mecanic, dar se extinde şi la domeniile vitalităţii şi înţelesului, chiar şi la iubire. Dar cel mai

important este faptul că, în calitate de practicieni ai medicinei conştiente, doctorii cuantici plasează conştiinţa în mijlocul practicii lor.

Evident, doctorul cuantic este în prezent doar o idee dezvoltată în această carte, idee pe care o întâlniţi probabil pentru prima dată. Dar dacă ideea există şi, după cum voi demonstra, deţine putere integratoare, oare punerea ei în practică datează de multă vreme? De fapt, această idee a fost parţial pusă în practică din timpurile străvechi şi continuă să fie aplicată şi în zilele noastre.

Mă refer la cei care practică ceea ce astăzi poartă denumirea de medicină alternativă sau complementară, incluzând sistemele de acupunctura şi medicină chineză tradiţională, Āyurveda (dezvoltată în India), vindecarea spirituală, homeopatia, de dată mai recentă şi medicina minte-corp, foarte recent apărută. Cei care practică medicina alternativă se apropie de modelul doctorilor cuantici. Sistemele lor medicale se adresează fiinţelor conştiente şi au mai mult decât o dimensiune mecanică. Din nefericire, aceşti practicieni întreţin o confuzie de principii deloc neglijabilă (despre care vom vorbi mai târziu).

Deşi cultura în care trăim promovează constant progresul „însemnat" al medicinei mecanice, totuşi, mulţi sunt dezamăgiţi de aceasta. Unul dintre motive este acela că oamenii simt lipsa unui contact uman conştient, pe care îl aşteaptă de la cel care îi vindecă. Pe de altă parte, în ciuda „miracolelor" sale, medicina alopată nu este eficientă pentru mulţimea afecţiunilor cu care ne confruntăm zilnic – bolile cronice, de pildă. De asemenea, acest tip de medicină şi intervenţiile medicale mecanice sunt foarte costisitoare.

Astfel, deşi „maşiniştii" din medicină îşi manifestă deschis dispreţul pentru practicile alternative, medicina alternativă câştigă teren. Din nefericire, acest fapt nu face decât să acutizeze reacţiile celor care practică medicina convenţională, alopată. Înainte, aceştia îşi permiteau să rămână indiferenţi. Însă acum, deoarece riscă să-şi piardă

pâinea, mulţi dintre ei poartă un război total împotriva medicinei alternative. Medicina alternativă este medicină voodoo, susţin aceştia.

Dacă lumea este maşinărie, dacă mintea este maşinărie, dacă până şi sufletul este maşinărie, aşa cum afirmă unii observatori, atunci cum poate avea validitate şi altceva decât medicina mecanică?

Cei care practică medicina alternativă contraatacă. Să amintim doar două dintre argumentele acestora. Medicamentele alopate au efecte secundare. De ce să ne otrăvim inutil organismul? Metodele utilizate în medicina convenţională, precum vaccinările în perioada copilăriei, slăbesc sistemul imunitar atât de mult, încât ulterior devenim mai vulnerabili în faţa bolilor. De ce să acceptăm astfel de intervenţii, fără să le punem la îndoială?

Pe toţi ne preocupă sănătatea şi vindecarea, binele organismului nostru. Toţi căutăm această stare atunci când nu o avem. Însă împărţirea drastică a practicii medicale în două tabere – convenţională şi alternativă – îngreunează alegerea metodei potrivite de vindecare, atunci când aceasta se impune. După ce criterii să ne conducem pentru a face o astfel de alegere? Este mai bine să combinăm mai multe tehnici de vindecare decât să utilizăm una singură? Ce ar trebui să facem pentru a ne menţine sănătatea, pentru a preveni, în primul rând, îmbolnăvirea? Ne putem vindeca fără a utiliza instrumente fizice sau chimice de vindecare?

Răspunsurile la aceste întrebări depind de cei pe care îi întrebăm. Sunt adevărate măcar câteva dintre relatările legate de vindecarea spontană? Unii specialişti susţin că da. Însă este vindecarea spontană accesibilă tuturor? Practicieni ai anumitor tradiţii medicale răspund afirmativ, în timp ce alţii susţin cu tărie contrariul. Oare ar trebui să ne considerăm norocoşi dacă la vârsta mijlocie sau la bătrâneţe nu suferim decât de câteva boli cronice, fără ca viaţa să ne fie pusă în pericol de afecţiuni majore? Să acceptăm ideea că stresul şi lipsa de vitalitate sunt preţul pe care trebuie să-l plătim pentru stilul modern de

viaţă? Poate că da, afirmă unii specialişti. De ce este factorul economic atât de important pentru sănătate şi vindecare? Ne pare rău, susţin specialiştii. Se reduce medicina doar la patologie? Nu putem încerca să dobândim sănătatea „pozitivă”, în care vitalitatea şi starea de bine să aibă întâietate? Nu ştim, spun specialiştii.

Adevărul este că nu putem începe să răspundem cu prea multă credibilitate la aceste întrebări, fără a dezvolta o paradigmă completă care să cuprindă toate sistemele medicale ce dispun de date clinice corespunzătoare care să le confirme eficienţa. Trebuie să punem capăt stării curente de confuzie între paradigme, ce predomină în medicină.

Nu vă temeţi, doctorul cuantic este aici. Ca şi principiile sale, doctorul cuantic are capacitatea de a integra. În această carte demonstrez că, atunci când medicina este definită în interiorul metafizicii complete a întâietăţii conştiinţei, medicina convenţională (alopată) şi medicina alternativă (inclusiv practicile menţionate deja) se pot reconcilia. Mai mult, domeniile diferite de aplicabilitate ale acestora, chiar şi relaţiile existente între ele sunt bine înţelese.

S-au depus deja anumite eforturi pentru integrare (Ballantine 1999; Grossinger 2000), însă fără sprijinul unui set de principii integrative, rezultatele nu sunt convingătoare. Medicina definită în interiorul principiului cuantic al întâietăţii conştiinţei, ce oferă răspunsuri satisfăcătoare tuturor întrebărilor amintite în paragrafele anterioare, poate pune capăt războiului dintre paradigme, deoarece propune o paradigmă nouă şi solidă pentru întreg domeniul medicinei, în interiorul unei set de principii integrative.

Este această veste bună prea bună pentru a fi adevărată? Nu vă faceţi griji. Medicina definită în interiorul conştiinţei cuantice face parte dintr-o revoluţie generală, o schimbare autentică de paradigmă, a cărei amploare o depăşeşte pe cea a revoluţiei lui Copernic, şi care se petrece astăzi în cadrul tuturor ştiinţelor, inclusiv

în fizică, chimie, biologie şi psihologie.

Definiţii

Am ordonat aici câteva definiţii mai cuprinzătoare, deşi probabil cititorul este deja familiarizat cu acestea.

Medicina convenţională sau alopată porneşte de la premisa că boala se datorează fie unor agenţi exteriori nocivi, precum microbii (bacteriile şi viruşii), fie funcţionării mecanice necorespunzătoare a unui organ intern, în medicina alopată, remediul constă în principal în tratarea simptomelor bolii până ce acestea dispar, cu ajutorul medicamentelor, al intervenţiilor chirurgicale şi (în cazul cancerului) al terapiei cu radiaţii. Tehnici noi, mai puţin obişnuite, precum terapia genelor sau nanotehnologia, care au la bază ideea corectării deficienţelor mecanice existente la nivel molecular, rămân de domeniul ştiinţifico-fantasticului.

Spre deosebire de aceasta, medicina minte-corp pleacă de la ideea că boala are drept cauză o problemă existentă la nivel mental, ca, de exemplu, stresul. Remediul constă în corectarea problemei cu ajutorul minţii, pentru ca apoi aceasta să corecteze fiziologia.

Acupunctura susţine ideea că boala apare din cauza unor dezechilibre existente pe traseele fluxului de energie (qi) în organism. Remediul constă în corectarea acestor dezechilibre prin înţeparea pielii cu ace subţiri, în punctele corespunzătoare. Energia despre care se vorbeşte în acupunctura este „energie subtilă”, ce nu trebuie confundată cu manifestările obişnuite ale energiei, care sunt „grosiere”.

Acupunctura este cel mai cunoscut exemplu de medicină tradiţională chineză, sistem care utilizează, pe lângă acupunctura, plante speciale, pentru a corecta dezechilibrele ce apar pe traseul acestei energii subtile.

În cazul homeopatiei, ideea de bază este „cele asemănătoare se vindecă prin cele asemănătoare” (similia similibus curantur), spre deosebire de remediul „din exterior” (medicamentul găsit prin încercări repetate), propus de practica alopată. Aceeaşi substanţă care

produce simptome clinice majore administrată unei persoane sănătoase va determina o ameliorare a aceloraşi simptome atunci când este administrată în concentraţie mult mai mică unei persoane bolnave, acesta fiind motivul pentru care în homeopatie se aplică sintagma „cele asemănătoare se vindecă prin cele asemănătoare”. Acest tratament pare de multe ori inexplicabil, prin faptul că agentul medicinal este administrat (cu succes) în concentraţie foarte scăzută, cum ar fi o parte la 1030, sau chiar mai mult.

Āyurveda este medicină tradiţională indiană. Graţie lucrărilor unor oameni luminaţi, precum medicul Deepak Chopra (2000), noţiuni āyurvedice ca, de pildă, dosha, sunt acum pe buzele tuturor. Eşti vata, pitta sau kaphal Vata, pitta şi kapha sunt denumirile sanscrite pentru cele trei dosha, dezechilibre în structura şi funcţiile organismului, pe care le avem cu toţii în proporţii diferite. În cazul fiecărei persoane predomină o dosha sau alta, uneori o combinaţie a acestora. De fapt, toţi deţinem un procent de bază din fiecare dosha. Rămânem sănătoşi atâta timp cât valoarea dosha rămâne apropiată de acest nivel de bază individual. Boala se instalează atunci când apar deviaţii, iar organismul se îndepărtează de aceste niveluri de bază. Restaurarea nivelului de bază al dosha, cu ajutorul plantelor, al masajului şi al tehnicilor de purificare atrage după sine vindecarea.

Vindecarea spirituală înseamnă invocarea puterii „superioare” a Spiritului prin intermediul rugăciunii şi al altor ritualuri similare (Holmes 1938). Din această categorie fac parte vindecarea şamanică, vindecarea cu ajutorul rugăciunii, Ştiinţa Creştină, vindecarea prin credinţă.

Sunt evidente, astfel, dificultăţile cu care se confruntă cei care practică medicina convenţională în a înţelege diferitele forme ale medicinei alternative, definite aici. Medicina minte-corp pare să susţină ideea că un gând, un fenomen produs la nivelul creierului, ce presupune o cantitate infimă de energie, poate produce

îmbolnăvirea sau vindecarea care presupun, conform medicinei convenţionale, emisia de mediatori chimici sau alte procese fiziologice ce necesită cantităţi mari de energie. „Absurd!” poate fi reacţia celui care practică medicina alopată. Medicina chineză vorbeşte despre energie subtilă, dar ce este această energie subtilă? De ce nu o putem localiza în organism sau în canalele prin care circulă (numite meridiane)? Deoarece acestea nu există, afirmă răspicat adeptul medicinei convenţionale.

În mod similar, persoanele cu o formaţie ştiinţifică, preocupate de înţelegerea relaţiei dintre medicina convenţională şi medicina dosha, vor fi dezamăgite în urma parcurgerii literaturii āyurvedice existente în prezent. Din cauza neînţelegerii originii acestor dosha, în termenii medicinei convenţionale (fiziologice), alopaţii rămân sceptici.

Faţă de homeopatie, convenţionalistul manifestă dispreţ. În compoziţia unora dintre soluţiile medicinale diluate prescrise nu mai există nici măcar o moleculă din planta sau substanţa din care a fost obţinut medicamentul. Conform concepţiei convenţionaliste, medicamentul respectiv nu este altceva decât „placebo” – administrarea unor pastile dulci prezentate drept medicamente – iar vindecarea este complet întâmplătoare.

De asemenea, vindecarea spirituală, ideea că Spiritul deţine un rol în procesul vindecării, nu este acceptată. Spiritul, pentru adeptul medicinei alopate, este un concept ambiguu, de aceea a te baza pe spirit echivalează cu a te baza pe procesele naturale ale organismului, de multe ori incompatibile cu vindecarea. A proceda astfel, în condiţiile în care avem la îndemână toate medicamentele puternice din medicina alopată, este absurd în viziunea medicilor alopaţi.

Mulţi dintre cei care practică medicina alternativă manifestă acelaşi dispreţ faţă de medicina alopată. Aceştia susţin că medicamentele convenţionale sunt, de cele mai multe ori, nocive pentru organism, având numeroase efecte secundare, aşa că de ce să ne otrăvim organismul,

când există alternative? Pentru bolile cronice şi degenerative medicina alopată este, oricum, ineficientă. În fine, medicina alopată este costisitoare. După cum cititorul ştie cu siguranţă, implicaţiile financiare ale medicinei alopate îi determină pe oameni să caute alternative de vindecare.

Cum să-i determinăm pe adepţii celor două tabere să accepte o singură Medicină Integrală? Răspunsul este următorul: trebuie să căutăm sursa principală a tuturor practicilor medicale şi să descoperim principiul unificator.

Principiile diferite care stau la baza practicilor medicale convenţionale şi alternative

Tendinţa noastră firească este de a privi lucrurile separate unul de celălalt, iar sarcina oamenilor de ştiinţă este de a descoperi firul care uneşte, care împleteşte florile într-o singură ghirlandă.

Diferitele practici medicale alternative par mai inexplicabile decât sunt în realitate. Acest lucru se întâmplă din pricina faptului că cei care le aplică au acceptat tacit validitatea universală a metafizicii materialiste. Conform acestei metafizici, totul este făcut din materie şi derivatele acesteia, energie şi câmpuri de forţă. Toate fenomenele (inclusiv ceea ce poartă denumirea de energie mentală şi subtilă, chiar şi ceea ce noi numim Spirit) se datorează unor particule elementare şi interacţiunii dintre acestea la nivel submicroscopic.

Conştiinţă f
Creier
Cauzalitate ascendentă
Celule (inclusiv neuroni)
Molecule
Atomi!
Particulele elementare şi interacţiunile dintre ele

Fig. 1. Modelul cauzalităţii ascendente. Cum funcţionează cauzalitatea ascendentă: Particulele elementare formează atomii, atomii formează moleculele, moleculele formează celulele (neuronii), neuronii formează creierul, iar creierul formează conştiinţa. Cauzalitatea

porneşte de la nivelul de bază al particulelor elementare. Doar particulele elementare, nimic altceva, au eficacitate cauzală.

Astfel, cauzalitatea se produce întotdeauna în sens ascendent, pornind mereu de la nivelul de bază al proceselor particulelor elementare (vezi figura 1). Particulele elementare formează atomii, atomii formează moleculele, moleculele formează celulele (dintre care unele sunt neuroni), iar neuronii formează creierul. Celulele produc toate formele de energie ale organismului care trebuie să includă şi energiile subtile despre care vorbesc practicile alternative, dacă aceste energii există. Creierul este răspunzător pentru procesele pe care le numim mentale sau spirituale.

În această accepţiune, este paradoxală atribuirea eficacităţii cauzale unui nivel superior al ierarhiei în care există materie. Cum poate mintea, componentă a creierului, să aibă eficacitate cauzală proprie pentru a influenţa creierul să producă un remediu? Este ca şi cum creierul acţionează asupra creierului fără o cauză – un paradox.

În acelaşi mod, pentru materialişti, energiile subtile de care vorbeşte medicina tradiţională chineză nu pot fi decât produse ale chimiei de bază a celulelor organismului. Întrebarea este, cum poate un produs secundar al celulelor sau al conglomeratelor acestora, organele, să producă un remediu pentru ceea ce reprezintă cauza acelui produs secundar? Din nou paradox.

Cum se poate ca simpla credinţă (pentru că aşa a spus un „doctor”!) să facă din pastilele de zahăr un adevărat remediu, ca în cazul homeopatiei? Paradox, încă o dată.

Însă dacă parcurgeţi literatura referitoare la istoria vindecării prin metode alternative, nu vă trebuie mult timp pentru a observa că aici operează câteva paradigme. Cea mai mare parte a lucrărilor despre vindecare scrise în Occident sunt, bineînţeles, materialiste – au la bază

materialismul, fundament conceptual al medicinei convenţionale.

În cazul paradigmei ce operează în medicina alternativă, se pot distinge trei curente principale: unul dintre acestea are la bază ideea „mintea guvernează corpul”, conform căreia mintea este cauza îmbolnăvirii şi mintea vindecă, de aici vindecare minte-corp. Ideea „mintea guvernează corpul” este posibilă, deoarece mintea, care are eficacitate cauzală, este non-fizică. Mintea nu înseamnă creier. Ideea freudiană conform căreia boala reprezintă o trăire suprimată, iar vindecarea conştientizarea suprimării (Sarno 1998) se referă la acelaşi lucru – spiritul mai presus de corp, mintea mai presus de trup.

Cel de-al doilea curent are la bază ideea că o „forţă vitală” non-fizică, numită uneori energie subtilă, prana sau qi, este agentul cauzal din spatele vindecării. Energia subtilă nu este un produs secundar al chimiei materiale, ci mişcarea unui univers vital. De aici, un cuvânt mai potrivit pentru energie subtilă este energie „vitală”. Modelele orientale de vindecare, atât cel chinez, cât şi cel indian, intră în această categorie.

Un al treilea curent se referă la ideea existenţei unui Spirit non-fizic (sau Dumnezeu) care este vindecătorul în toate cazurile de vindecare spirituală. Vindecarea spirituală este „Harul lui Dumnezeu”. Trebuie să facem distincţia între „autovindecare” (vindecare atunci când doar tu eşti implicat şi nimeni altcineva) şi „vindecare din exterior” (vindecare cu ajutorul altcuiva, un vindecător). În ambele situaţii, eficacitatea cauzală ultimă este atribuită unei entităţi non-fizice numite Dumnezeu (sau Spirit).

Pentru materialişti, pentru cei care practică medicina convenţională, mintea non-fizică, înzestrată cu eficacitate cauzală, energia subtilă non-fizică, sau Dumnezeul non-fizic înseamnă dualism. Iar dualismul nu este susţinut ştiinţific. Această idee există din vremea lui Decartes care a încercat să introducă dualismul minte-materie. Dacă mintea (sau energia subtilă sau Dumnezeu) şi materia sunt

principii duale, care nu au nimic în comun, atunci cum pot ele interacţiona fără un mediator? Poate că aţi citit cartea Men Are from Mars, Women Are from Venus1 de John Gray. Cartea vorbeşte despre dificultăţile de comunicare dintre bărbaţi şi femei, datorate faptului că aceştia nu au foarte multe lucruri în comun. Din fericire pentru ei, sociologul sau un consilier poate juca rolul mediatorului. Dar unde este mediatorul care să medieze interacţiunea dintre minte şi materie, energie subtilă şi trup, Dumnezeu şi lume?

De asemenea, dacă socotim că mintea şi materia interacţionează cumva, experimentele par să elimine această posibilitate. Astfel de interacţiuni ar presupune un schimb de energie între planurile fizic şi mental. Însă este dovedit experimental faptul că energia totală a universului fizic nu se schimbă niciodată!

Cu toate acestea, există dualism implicit chiar şi în gândirea materialistă. Acest fapt devine evident atunci când ne punem întrebări precum, Cum ajungem să conştientizăm distincţia subiect-obiect? Conform afirmaţiei pertinente a filosofului David Chalmers, această întrebare dificilă nu poate primi răspuns în cadrul dogmei materialiste. Materia se concretizează în obiecte; interacţiunea dintre obiecte produce întotdeauna alte obiecte, niciodată un subiect care să experimenteze un obiect separat de el însuşi. Astfel că subiectul rămâne implicit o entitate duală (non-materială), chiar şi în gândirea materialistă.

O altă caracteristică enervantă (dar adevărată), comună tuturor sistemelor de vindecare menţionate mai sus, este aceea că fiecare dintre aceste sisteme, convenţional sau alternativ, îl anulează, în accepţiunea celor care îl practică, pe celălalt – doar în cadrul sistemului respectiv pot fi explicate toate formele de vindecare. De pildă, mulţi dintre cei care cred în vindecarea spirituală gândesc precum Mark Twain, care a spus „Dumnezeu vindecă, doctorul trimite nota de plată”.

Dar dacă vrem să concepem o paradigmă

unificatoare, cum reconciliem principiile contradictorii? Avem nevoie de un principiu unificator. Acest principiu unificator – o metafizică bazată pe întâietatea conştiinţei în această eră a ştiinţei – este darul fizicii cuantice, împărtăşit de doctorul cuantic. Conform fizicii cuantice, ceea ce noi percepem în mod normal a fi „lucruri" nu sunt considerate lucruri; în schimb, acestea sunt considerate posibilităţi din care conştiinţa alege. Singură această idee are capacitatea de a integra toate principiile contradictorii ce stau la baza diferitelor şcoli de medicină. Şi mai mult decât atât. Are capacitatea de a valida încercările de vindecare ale fiecăruia şi de a ne arăta cum să dobândim vindecarea.

2. Povestea mea: cum a ajuns un expert în fizica cuantică să se preocupe de sănătate şi vindecare

Nu am fost întotdeauna un integralist. Pe la mijlocul anilor '70, după ce am citit cartea lui Fritjof Capra, The Tao of Phisics, care făcea o comparaţie între fizică şi spiritualitate, am început să caut o nouă paradigmă în ştiinţă, care să integreze ştiinţa şi spiritualitatea. Simplul fapt că existau asemănări între cele două nu îmi era suficient. De asemenea, nu înţelegeam cum poate exista o viziune asupra ştiinţei şi o alta asupra spiritualităţii. Până în 1985, îmi dădusem seama de importanţa unei idei a matematicianului John von Neumann (1995) despre măsurarea cuantică. După von Neumann, atunci când măsurăm un obiect cuantic, conştiinţa transformă undele cuantice de posibilitate ale obiectului într-un eveniment experienţial real. M-am gândit că acesta poate fi punctul de plecare pentru noua paradigmă integrativă a ştiinţei.

Din nefericire, încă întreţineam convingerea că totul este alcătuit din particule elementare, iar ideea lui von Neumann nu era compatibilă cu prejudecata mea materialistă. Dacă însăşi conştiinţa este alcătuită din materie, este un simplu epifenomen, un fenomen secundar, material, atunci cum poate aceasta acţiona cauzal asupra materiei?

Există, desigur, o alternativă la realismul materialist

(aceasta este denumirea formală a filosofiei realităţii materiale, obiective, independente, separate, pe care am numit-o în paginile anterioare „materialism”): dualismul minte-materie. Însă, aşa cum menţionat şi înainte, dualismul este fundamental neştiinţific.

Aşa că mă împotmolisem şi eu ca mulţi alţii pe tărâmul imposibil al materialismului şi dualismului, când am avut o revelaţie. Cochetam cu mistica pe atunci, sperând în taină să avansez cu cercetările mele asupra practicilor spirituale. Eram în vizită la un prieten din Ventura, California, având în plan să particip la o întrunire Krishnamurti în Ojai, aflat în apropiere. După întrunire, ne-am aşezat în sufrageria prietenului meu şi am stat de vorbă cu un mistic, pe nume Joel Morwood. Discuţia s-a aprins imediat. L-am tratat cu o uşoară aroganţă pe Joel, atunci când i-am expus cele mai recente idei legate de ştiinţa New Age – cât de paradoxal era faptul că, deşi este, fără îndoială, un fenomen manifestat al creierul, conştiinţa colapsează, totuşi undele cuantice de posibilitate ale tuturor obiectelor pe care le vedem, inclusiv ale celor localizate la nivelul creierului.

Joel a ripostat, „Conştiinţa are întâietate în faţa creierului sau creierul are întâietate în faţa conştiinţei?”

Pe atunci, cunoşteam bine ontologia mistică: misticii atribuie întotdeauna întâietate conştiinţei. Aşa că am sesizat capcana şi am răspuns: „Eu vorbesc despre conştiinţă ca subiect al experienţelor”.

„Conştiinţa are întâietate în faţa experienţei; este lipsită de obiect şi de subiect”, a spus Joel.

Cu doar câteva luni înainte, citisem o carte a filosofului mistic Franklin Merrell-Wolff, intitulată The Philosophy of Consciousness Without an Obiect. Aşa că am răspuns, „Sigur, aceasta este o concepţie mistică superioară, însă în opinia mea, tu vorbeşti despre aspectul non-local al conştiinţei”.

Atunci Joel mi-a ţinut o predică emoţionantă despre cât de orbit eram de ştiinţă. A încheiat cu afirmaţia sufită, „Nu există altceva în afară de Dumnezeu”.

Să nu credeţi că nu auzisem sau nu citisem acele cuvinte de nenumărate ori înainte, însă de această dată am înţeles, de parcă un văl mi-a fost ridicat de pe ochi. Mi-am dat brusc seama că misticii au dreptate, conştiinţa este fundamentul întregii existenţe, inclusiv al materiei şi al creierului şi că ştiinţa trebuie să se bazeze pe această metafizică şi nu pe cea tradiţională, materialistă.

Mi-am petrecut următorii câţiva ani concepând această nouă ştiinţă, fără să mă grăbesc. De fapt, încă mai lucrez la acest lucru. În această carte, vă împărtăşesc câteva din aspectele extrem de interesante referitoare la potenţialul de integrare al acestei noi ştiinţe în interiorul conştiinţei, în domeniul sănătăţii şi al vindecării.

Cum de am ajuns să fiu preocupat în mod deosebit de sănătate şi vindecare? În vara anului 1993, am fost invitat să ţin o cuvântare la o conferinţă de biologie, o conferinţă neoficială, organizată de Universitatea din California acasă la biologul de la Universitatea Berkeley, Richard Strohman. Într-o seară, la cină, un tânăr biolog m-a întrebat care este avantajul noii paradigme a ştiinţei bazate pe întâietatea conştiinţei, pe care o propuneam eu. „Ei bine, „am răspuns, „paradigma integrează fizica, psihologia şi spiritualitatea. Ştiinţa convenţională este o ştiinţă a obiectelor; dezvoltă teorii ale obiectelor în funcţie de alte obiecte, mai importante. Aşadar, exclude conştiinţa, deoarece conştiinţa constă atât din obiecte, cât şi din subiecte. Noua paradigmă pune în raport de egalitate subiectele şi obiectele, spiritul şi materia”.

„Argumentul dumneavoastră este prea esoteric”, a spus tânărul meu prieten. „Omul obişnuit al zilelor noastre nu este interesat de integrarea fizicii şi a psihologiei, chiar şi a spiritualităţii. Ce altceva îmi puteţi spune?”

„Vechea ştiinţă nu are în vedere decât comportamentul condiţionat al lumii; noua paradigmă poate aborda şi latura creativă a lumii. Putem astfel explora modalităţi noi de exprimare a creativităţii. Cu siguranţă, pe toţi ne interesează aspectul creativ, „am spus.

„Poate”, a încuviinţat prietenul meu, fără să se lase convins. „Ce alt argument aveţi?”

Deodată, am înţeles ce urmăreşte interlocutorul meu. „Vrei să ştii dacă noua paradigmă are aplicabilitate, de aşa manieră încât să acapareze atenţia oamenilor? Are. Noua modalitate de a face ştiinţă nu numai că ar putea răspunde unor probleme dificile legate de evoluţia biologică [idee pe care am accentuat-o în cadrul conferinţei]. Îmi dau acum seama că ar putea, de asemenea, integra principiile antagonice ale medicinei convenţionale şi alternative, „am spus aproape dintr-o răsuflare, când am avut această revelaţie.

„Asta este! Acesta este punctul forte pe care îl aveţi de împărtăşit publicului, „a spus noul meu prieten cu entuziasm.

Ei bine, de acolo şi până aici, până la a vă împărtăşi roadele încercării mele de integrare, a fost drum lung. Din fericire, nu a trebuit să pornesc de la zero. Manifestasem interes faţă de sănătate şi vindecare cu mult înainte. Pe când locuiam în India am auzit şi citit multe lucruri referitoare la yoghinii care deţineau un control ieşit din comun asupra funcţiilor propriului organism. Am auzit, de asemenea, nenumărate istorisiri legate de puteri de vindecare neobişnuite. De fapt, am fost martorul unei astfel de demonstraţii.

Când aveam puţin peste douăzeci de ani, fratele meu mai tânăr, adolescent pe atunci, suferea grav de ulcer stomacal. Dacă mânca ceva oricât de puţin condimentat, avea crize de durere. Pe atunci făceam parte dintr-un club exclusivist pentru băieţi la care începuse să vină un sadhu (un ascet pelerin, îmbrăcat în mantie portocalie, o prezenţă obişnuită în India), pentru a ne vorbi despre spiritualitate. Era binevenită ruperea temporară de politică şi economie. Dar, bineînţeles, eram cu toţii materialişti şi nu i-am uşurat deloc sarcina lui sadhu; în special fratele meu.

Într-o zi, l-a provocat pe sadhu să nu mai vorbească, decât dacă ne poate face o demonstraţie de putere

spirituală. Sadhu s-a gândit în linişte câteva momente şi apoi l-a întrebat încet pe fratele meu, „Am auzit că suferi de ulcer. Este adevărat?” Fratele meu încuviinţă. În încăpere se făcu linişte, în timp ce sadhu îşi puse uşor mâna pe stomacul fratelui meu, pentru câteva secunde, iar apoi spuse, „Ulcerul tău s-a vindecat”. Bineînţeles că fratele meu nu avea de gând să-l creadă. Începu imediat să mănânce ceva foarte condimentat, însă nu apăru nicio durere. Vindecarea era reală.

Această experienţă mi-a trezit interesul asupra subiectului legat de sănătate şi vindecare, interes care s-a menţinut de-a lungul anilor. O altă impresie de durată mi-a fost lăsată de homeopatie. După cum ştiţi probabil, homeopatia a fost descoperită în Occident, însă este practicată în India mai mult decât oriunde. Când eram copil, obişnuiam să mâncăm mult peşte. Invariabil, din când în când mă înecam cu un os de peşte. În astfel de momente, mama îmi dădea mereu o doză dintr-un leac homeopat, Sulfur-30. În câteva ore, osul aluneca în stomac, iar eu îmi reveneam. Mintea mea de copil era impresionată de acest remediu şi de multe altele asemenea.

Crescând în India, am ajuns, firește, să cunosc bine Āyurveda. Nu îmi amintesc acum vreun remediu āyurvedic pe care să-l fi folosit în copilărie, dar îmi amintesc un lucru. În Bengal (provincie în India unde am copilărit), medicii āyurvedici erau numiţi kaviraj, ceea ce înseamnă „rege al poeţilor”. Am fost fascinat să aflu că vindecarea poate fi comparată cu scrierea unei poezii!

Revenind, aşadar, la noaptea în care am avut acea discuţie cu tânărul biolog, pe când mă înapoiam la hotel, mi-am adus aminte de imaginea medicului āyurvedic, numit rege al poeţilor. M-am trezit gândindu-mă, este vindecarea poezie? Cu siguranţă, aşa cum este practicată în tradiţia alopată, în care predomină materialismul şi reducţionismul, vindecarea este foarte prozaică. Mergi la un cabinet medical, câteva aparate îţi măsoară diferiţi indicatori de sănătate, doctorul citeşte aceste măsurători şi abia apoi te poate ajuta. Niciun pic de poezie aici. Chiar

şi ajutorul pe care îl primeşti este mecanic. Ca şi în cazul fizicii clasice, totul este rutină, totul este determinism.

Spre deosebire de medicina alopată, practicile medicale alternative sunt în esenţă uşor subtile, uşor vagi. Corpurile fizic şi mental de care vorbesc medicii sunt subtile, dar acest fapt nu deranjează. Rezultatele acestor medici sunt de multe ori greu de cuantificat, dar, din nou, acest fapt nu deranjează. Adesea, pentru a pune un diagnostic, medicii se folosesc de intuiţie, nu de aparate. Şi nu au nicio problemă cu acest lucru. Limbajul pe care îl utilizează este vag, dar se descurcă. Ceea ce fac ei se aseamănă foarte mult cu poezia. Mi-am dat seama că, până la urmă, este vorba despre acelaşi vechi conflict dintre artă şi ştiinţă (deterministă).

Şi ştiţi ceva? Vă voi spune secretul de bază al fizicii cuantice, motivul pentru care materialiştilor le vine atât de greu să o înţeleagă. Fizica cuantică se aseamănă şi ea foarte mult cu poezia. În loc de determinism, fizica cuantică vorbeşte despre incertitudine. În loc de particule *sau* unde, un principiu *sau* altul al fizicii clasice, fizica cuantică vorbeşte despre complementaritate, undă *şi* particulă, aceasta *şi* aceea. Cel mai important, fizica cuantică aduce noutatea conştiinţei în fizică: cine studiază caracteristicile obiectului studiat. Putem, oare, vorbi despre poezie fără a vorbi despre poet?

Şi totuşi, fizica cuantică explică numeroase date experimentale prozaice. În acest mod, fizica cuantică are capacitatea de a combina arta şi ştiinţa deterministă, creativitatea şi rigiditatea. Consider că este mijlocul potrivit de a integra „poezia” medicinei alternative şi „proza” medicinei alopate.

Am fost foarte entuziasmat, gata să aplic noua ştiinţă în interiorul conştiinţei, pentru a integra medicina convenţională şi alternativă. Dar mi-a luat zece ani să ajung aici.

Obstacole conceptuale

De fapt, baza conceptuală pentru schimbarea de paradigmă pe care o analizez în această carte există de

ceva timp. Însă aceasta presupune o schimbare radicală a principiilor pe care le avem, îndeosebi a principiilor întreţinute în Occident, iar acesta este principalul obstacol.

De exemplu, ceea ce lipseşte în domeniul medicinei minte-corp este înţelegerea clară a felului în care mintea şi trupul pot interacţiona, fără a fi vorba despre dualism, şi a punctului în care apare eficacitatea cauzală a acestei interacţiuni. Cu alte cuvinte, trebuie să căutăm să înţelegem ceea ce psihologul Donald Cambell numeşte cauzalitate descendentă, cunoscută mai bine sub denumirea de „minte mai presus de trup”, dar fără a vorbi de dualism. Lipsa acestei înţelegeri împiedică clar progresul în acest domeniu. Majoritatea cercetătorilor nu conştientizează faptul că vechile lor prejudecăţi legate de fizică îi împiedică să vadă soluţia. Constat o inerţie foarte mare, un refuz categoric de a trece de la principiul clasic la cel cuantic, iar această rezistenţă vine din partea practicienilor din ambele tabere.

În concepţia clasică, cauzalitatea descendentă este fie un paradox, fie duce la dualism (Stapp 1995). Conform principiilor cuantice, cauzalitatea descendentă este un fait accompli[1]. Pentru a face ca principiile cuantice să fie pertinente şi solide din punct de vedere filosofic, trebuie să atribuim conştiinţei rolul de agent al cauzalităţii descendente. Fizica cuantică priveşte lucrurile şi mişcarea lor ca pe nişte posibilităţi. Cine alege din aceste posibilităţi? După mai bine de şapte decenii de cercetare, singurul răspuns pertinent din punct de vedere logic este următorul: conştiinţa alege. Şi în aceasta constă capacitatea de cauzalitate descendentă a conştiinţei.

Să analizăm acum celălalt pilon al medicinei alternative: medicina orientală practicată în China, India şi în alte ţări asiatice. Orientalii, în practicile lor de

---

1
Fapt împlinit. Expresie provenind din franceză şi folosită de vorbitorii de limbă engleză cu sensul de ceva care s-a produs deja şi este astfel puţin probabil să fie inversat.

vindecare, utilizează concepte precum mişcarea qi, în medicina chineză, sau prana, în Āyurveda. Dacă citeşti tratate vechi, înţelegi clar ce înseamnă qi sau prana – un fel de energie, dar imaterială. Dar dacă parcurgi scrieri mai recente referitoare la aceste noţiuni, în special în Occident, am constatat că nimeni nu ştie clar ce înseamnă prana sau qi. Rămâne neclar dacă qi sau prana este o entitate materială sau imaterială.

Trebuie să înţelegi bine faptul că cei mai mulţi autori evită să dea un sens acestor noţiuni, deoarece nu le pot explica în termeni acceptabili concepţiei ştiinţifice moderne.

Există, de fapt, în Occident, un concept echivalent, numit energie vitală, dar acesta evocă imaginea vitalismului dualist, principiu pe care biologii l-au respins cu ceva timp în urmă. Aşa că, în general, cercetătorii şi oamenii de ştiinţă din Occident, chiar şi partizanii medicinei alternative, se opun utilizării sintagmei „energie vitală”. În schimb, aceştia preferă „energie subtilă”, iar cei mai mulţi dintre ei îşi menţin concepţiile materialiste referitoare la energia subtilă.

Unii privesc energia subtilă ca pe un fenomen produs de celulele vii şi de organe. Alţii văd în energia subtilă un tip de energie a cărei vibraţie este superioară energiei grosiere. Alţi cercetători mai îndrăzneţi analizează ideea unui „corp electromagnetic” care să-l acopere pe cel „biochimic”, pentru a explica astfel complexitatea energiei subtile.

Însă pentru a ne convinge că în procesul vindecării – cel puţin în anumite cazuri de vindecare – acţionează agenţi non-fizici, este suficient să ne gândim la homeopatie. În homeopatie se aplică (pe cale orală) o substanţă a cărei concentraţie este atât de scăzută, încât calculele ştiinţifice demonstrează fără niciun dubiu că, oricât de puţin diluată ar fi substanţa originală, nicio moleculă din aceasta nu poate ajunge în regiunea afectată de boală. Şi totuşi, succesul homeopatiei se menţine, chiar

şi în experimentele clinice dublu-orb[2]. Şi încă ceva: aceste experimente demonstrează că homeopatia nu este placebo (pastile din zahăr). Aşadar, dacă eficacitatea homeopatiei este reală, atunci trebuie să existe agenţi de vindecare non-fizici! Trebuie să acceptăm această idee a existenţei agenţilor de vindecare non-fizici.

Germanul Samuel Hahnemann, cel care a descoperit homeopatia, afirma la începutul secolului al nouăsprezecelea că există energii vitale imateriale care acţionează în procesul vindecării cu ajutorul homeopatiei. Acesta s-a folosit de termenul dynamis pentru a se referi la energia vitală.

Astfel, mi-am dat seama la scurt timp după ce am demarat munca de cercetare că practicile alternative de vindecare rămân un mister (şi, în consecinţă, controversate) pentru majoritatea partizanilor principiilor convenţionale, fiindcă cei care le iniţiază suferă de cinci neajunsuri principiale:

1. Nu reuşesc să facă diferenţa dintre minte şi conştiinţă. Cu mult timp în urmă, Decartes a unit cele două concepte, minte şi conştiinţă, într-un singur concept, acela de „minte”, iar această eroare se menţine şi astăzi în medicină.

2. Funcţia cauzală a conştiinţei, ca sursă a cauzalităţii descendente, este fie omisă, fie cufundată în ambiguitate. Lecţiile fizicii cuantice nu au reuşit să treacă de principiile fizicii clasice pe care le întreţin chiar şi cei care practică medicina alternativă.

3. Nu este înţeles rolul distinct al minţii, spre deosebire de cel al creierului. Nu s-a acordat atenţie progresului ştiinţific din ultimul deceniu în acest domeniu.

4. Nu este înţeles nici rolul distinct al corpului vital,

---

2 Un model de experiment clinic în care nici unul dintre subiecţi şi nimeni din personalul care efectuează studiul nu cunoaşte cine dintre participanţi (subiecţi) primeşte medicamentul experimental şi cine un placebo (sau o terapie diferită). Se apreciază că experimentele dublu-orb produc rezultate obiective deoarece nu sunt afectate de aşteptările medicului sau subiectului.

spre deosebire de cel al corpului fizic. Nici în acest sens nu s-a acordat atenţie progresului ştiinţific recent.

5. Nici conştiinţei, nici minţii, nici corpului vital nu i se recunoaşte natura imaterială. Trebuie să soluţionăm problema dualismului, dar cine spune că problema dualismului nu poate fi abordată, că este insurmontabilă?

Astfel, rezolvând aceste probleme dificile de principiu, am ajuns la ştiinţa în interiorul conştiinţei pentru medicină, sau ceea ce eu numesc Medicină Integrală. Această paradigmă recunoaşte şi include redescoperirea cauzalităţii descendente, al cărei motor este conştiinţa, despre care vorbeşte fizica cuantică. De asemenea, valorifică redescoperirea minţii şi a corpului vital în cadrul ştiinţei. Utilizează, mai departe, gândirea cuantică, prin care se face distincţia dintre corpurile mental şi vital şi cel fizic, fără a cădea pradă dualismului.

Aplicarea paradigmei pentru a explica concret cum funcţionează diferitele sisteme ale medicinei alternative a reprezentat o sursă de amuzament dar şi de inspiraţie pentru mine. A fost şi umilitor câteodată, deoarece ştiam atât de puţin despre atât de multe lucruri în medicină. Chiar şi acum mi se pare că abia am atins potenţialul explicativ imens al noii paradigme.

Planul cărţii

Partea 1 cuprinde o prezentare a Medicinei Integrale, iar restul cărţii ilustrează modul de aplicare a modelului. Capitolele 3 – 7 soluţionează problemele legate de principii, vă oferă o doză potrivită de fizică cuantică (suficientă pentru a vă distra şi cu siguranţă nu prea mult, pentru a nu vă plictisi) şi prezintă cadrul paradigmatic de bază. O dată parcursă prima parte, veţi dobândi principiile necesare şi subtilităţile gândirii cuantice, suficiente pentru a înţelege aplicarea acestora în toate sistemele de medicină.

Partea a doua abordează medicina corpului vital – Āyurveda, medicina tradiţională chineză (inclusiv acupunctura), medicina chakrelor şi homeopatia. De unde provin dosha āyurvedice? De ce răcim atunci când se

schimbă anotimpurile? Ce este energia vitală? Cum putem învăţa să explorăm energia vitală? De ce nu putem identifica energia vitală sau canalele ei în corpul fizic? De ce ne pune acupuncturistul ace pe braţ pentru a ne trata plămânii? Au validitate conceptele orientale referitoare la chakre? Dacă homeopatia nu este placebo, atunci ce este? Acestea sunt câteva din întrebările la care vom răspunde în partea a doua.

Partea a doua cuprinde informaţii suplimentare referitoare la corpul vital şi natura cuantică a acestuia, de care veţi avea nevoie pentru a înţelege poezia medicinei Āyurveda şi a medicinei tradiţionale chineze, chakrele şi subtilităţile homeopatiei, deşi detaliile seamănă mult mai mult cu proza. În încheierea acestei părţi voi vorbi despre homeopatie – subtilitatea ultimă, în care mai puţin înseamnă mai mult.

În partea a treia, vorbesc despre subtilităţile minţii cuantice, explic modul în care mintea generează boala şi analizez câteva din tehnicile de vindecare minte-corp. În această parte, accentul este pus pe înţelegerea emoţiilor, a modului în care mintea controlează sentimentele, dând astfel naştere bolii şi pe ceea ce putem face pentru a controla mintea, pentru a preveni îmbolnăvirea minte-corp, pentru a-i face faţă şi chiar pentru a ne vindeca cu ajutorul tehnicilor medicinei minte-corp.

Partea a patra analizează, în principal, bazele spirituale ale vindecării, aceasta din urmă fiind considerată prilej pentru progresul spiritual. Sper că veţi reuşi să integraţi un nou tip de informaţie în călătoria dumneavoastră spre vindecare. Ne putem vindeca singuri? Da, cu condiţia să abordăm vindecarea creativ, ca pe o artă. Tainele vindecării spontane sunt şi ele explicate în totalitate. Voi demonstra că noua ştiinţă a minţii, aşa cum este prezentată în această carte, rezolvă paradoxurile vindecării minte-corp, cum ar fi: Cine vindecă pe cine? De ce, utilizând aceleaşi tehnici, unii oameni se vindecă, iar alţii nu? Ce putem face pentru a menţine sănătatea la toate nivelurile existenţei noastre? Putem muta accentul

de pe boală, pe sănătate?

Închei această carte cu un capitol speculativ despre trupul nemuritor.

Cartea, în ansamblul ei, vă învaţă să exploraţi sănătatea şi vindecarea într-un univers cuantic, universul în care trăim. Astfel, sunt oferite câteva direcţii:

Gândirea cuantică, în care se acordă întâietate conştiinţei, vă ajută să abordaţi sănătatea într-o viziune integrală, cu adevărat holistă, având drept ghid un principiu integral (vezi capitolele 3, 4 şi 6).

Cartea vă propune o nouă clasificare, cu ajutorul căreia să puteţi aborda boala şi vindecarea. Veţi şti, astfel, când şi ce formă de tratament să aplicaţi – convenţional sau alternativ; dacă este alternativ, atunci ce tip anume (vezi capitolul 4).

Această nouă abordare a medicinei vă permite să înţelegeţi clar că aveţi puterea să alegeţi între boală şi sănătate (vezi capitolul 6).

Gândirea cuantică clarifică şi rolul medicinei alopate în procesul de vindecare (vezi capitolul 7).

Gândirea cuantică, în care se acordă întâietate conştiinţei, clarifică şi explică numeroase aspecte inexplicabile ale medicinei orientale, ale homeopatiei şi ale medicinei minte-corp (vezi părţile a doua şi a treia).

În mod special, teoria dezvoltată în această carte vă ajută să înţelegeţi natura durerii şi să adoptaţi strategii de abordare a acesteia (vezi capitolele 14 şi 15).

Cartea vă ajută să înţelegeţi sensul şi contextul bolii şi vă poate determina să porniţi în aventura autovindecării, dacă este nevoie. Şi dacă începeţi această călătorie, teoria înfăţişată aici vă oferă liniile directoare (vezi capitolele 16 şi 17).

Principiile fizicii cuantice vă oferă indicii clare, utile în relaţia doctor-pacient (vezi capitolele 6 şi 16).

Cel mai important, scopul acestei cărţi este de a vă ajuta să abordaţi îmbolnăvirea şi vindecarea ca părţi integrante ale explorării propriei persoane, ale căutării integrităţii şi, în fine, de a vă da posibilitatea să alegeţi

sănătatea în locul bolii şi integritatea în locul dezbinării.

Am reuşit acest lucru? Răspundeţi dumneavoastră.

3. Integrarea principiilor

Cei mai mulţi medici sunt adepţii fizicii clasice, fizica deterministă concepută de Isaac Newton în secolul al şaptesprezecelea. Conform acestei fizici, toate mişcările sunt mişcări materiale şi sunt determinate de legi fizice şi de valorile iniţiale ale poziţiei şi vitezei obiectelor materiale respective.

Însă în anii ’20, s-a produs trecerea monumentală de la fizica clasică deterministă la o nouă fizică. În cadrul acestei noi fizici, numite fizică cuantică, obiectele sunt descrise ca unde de posibilitate ce pot exista în două (sau mai multe) locuri deodată. Dar nicio lege fizică sau algoritm nu poate determina în care din aceste locuri va apărea un obiect.

Dacă acest indeterminism nu este suficient, există şi alte diferenţe izbitoare între fizica clasică şi fizica cuantică. În fizica clasică, toate interacţiunile sunt locale, producându-se în vecinătate, cu ajutorul unor semnale care circulă prin spaţiu şi necesită un anumit interval de timp. În fizica cuantică, lucrurile sunt diferite. Astfel, pe lângă conexiunile locale, există şi conexiuni non-locale, ce permit comunicarea instantanee, fără semnale. În fizica clasică, mişcarea este continuă şi, deci, determinabilă cu ajutorul matematicii şi al algoritmilor care presupun continuitate. Însă în noua fizică, pe lângă mişcarea continuă pot exista şi „salturi cuantice” discontinue.

De aceea, fizica cuantică este de multe ori considerată magică şi misterioasă de către adepţii fizicii clasice, care nu-i văd altă utilitate decât ca instrument cu ajutorul căruia se pot explica date şi prevedea rezultate verificabile experimental. Cei care înţeleg astfel fizica cuantică au o concepţie strict materialistă (materia este singura realitate) şi utilizează o metodologie reducţionistă (totul poate fi redus la particule elementare de materie şi interacţiunile dintre ele). Dar dacă eşti un integralist care caută un nou principiu ordonator (conştiinţa), atunci vei

acorda atenţie caracterului „magic” al fizicii cuantice, încercând să-l înţelegi. Vei pune la îndoială validitatea principiilor tale materialiste.

În interiorul „magiei” cuantice, vom descoperi o raţiune de a exista pentru conştiinţă şi cauzalitatea descendentă, în afara sferei cauzalităţii ascendente, propuse de materialişti. Conştiinţa care acţionează cauzal asupra materiei, conştiinţa mai presus de materie (cauzalitate descendentă), devine acum o idee pertinentă, deoarece putem intui importanţa acestei idei pentru biologie, psihologie şi îndeosebi pentru medicină.

Fizica clasică ne obligă să privim obiectele ca pe nişte „lucruri” ale căror mişcări sunt în totalitate determinate de legile fizicii şi de anumite condiţii iniţiale (poziţie şi viteză iniţială). Spre deosebire de acest fapt, în fizica cuantică, obiectele sunt privite ca unde de posibilitate, şi nu ca mişcări determinate. Observaţia unui observator este cea care grăbeşte producerea unui eveniment din mai multe posibilităţi. Astfel se deschide fereastra vizionară: posibilităţile sunt posibilităţi din care conştiinţa alege; atunci când conştiinţa alege, se produce un eveniment real, ce constă dintr-un subiect care priveşte un obiect. În fizica cuantică, acest eveniment poartă denumirea de „colaps”.

Nu vă lăsaţi induşi în eroare de cuvântul „colaps”. Colaps înseamnă, pur şi simplu, trecerea de la posibilitate la actualitate. Cauzalitatea ascendentă, datorată interacţiunilor dintre particulele elementare, ne oferă posibilităţi; este nevoie de o conştiinţă imaterială care să determine colapsul, să aleagă actualitatea din posibilitate. Pentru a evita confuzia, de câte ori este nevoie, voi folosi sintagma „colaps cuantic”, în loc de simplu „colaps”. Acest colaps este puterea cauzală a conştiinţei pe care o căutăm; este cauzalitatea descendentă (Goswami 1989, 1993).

Acest fapt ne poate duce cu gândul la dualism, până în momentul în care dăm o nouă definiţie conştiinţei. Conştiinţa nu poate fi alcătuită din particule elementare; nu poate fi un produs al creierului. Dar nu poate fi niciun

obiect dual, separat. Există o a treia modalitate de a defini conştiinţa, pe care trebuie să o înţelegem. Conştiinţa este fundamentul existenţei. Trebuie să înţelegem faptul că posibilităţile materiale sunt posibilităţi din care conştiinţa însăşi alege; acestea nu există în afara conştiinţei, nu sunt separate de conştiinţă.

Fig. 2. „Soţia mea şi soacra mea” (pe baza desenului original al lui W.E. Hill).

Încă sunteţi nedumeriţi? Priviţi imaginea gestalt[3] din figura 2, un desen care cuprinde două imagini întruna singură, o femeie bătrână şi una tânără. Artistul a intitulat acest desen „Soţia mea şi soacra mea”. La început, vedeţi una dintre cele două, fie femeia bătrână, fie cea tânără, însă continuaţi să schimbaţi perspectiva din care priviţi; imediat o vedeţi pe cealaltă. Ce se întâmplă? Doar nu-i faceţi nimic desenului! De fapt, dumneavoastră alegeţi, schimbând perspectiva din care priviţi, din care

3 Gestalt este un termen din psihologie. El provine din limba germană unde gestalt înseamnă o „formă, figură, configuraţie”. Este folosit în limba germană modernă pentru a semnifica modul în care un lucru a fost gestellt, adică a fost „plasat”, ori „pus împreună”. În psihologie termenul este adesea exprimat prin sinonimele „pattern” sau „configuraţie”.

recunoaşteţi. Astfel funcţionează colapsul sau cauzalitatea descendentă.

Aşadar, ceea ce pentru materialişti este un epifenomen, din perspectiva eficacităţii cauzale este realitate. Astfel, abordarea sănătăţii şi a vindecării din perspectiva fizicii cuantice le conferă pacientului şi vindecătorului puterea cauzalităţii descendente, puterea potenţială de a alege sănătatea în locul bolii. Rămâne să învăţăm subtilităţile exerciţiului acestei alegeri. Şi când reuşim acest lucru (vezi capitolul 6), înţelegem de ce autovindecarea este tradiţional denumită vindecare cu ajutorul unei puteri superioare, Spirit sau Dumnezeu: fiindcă ne scoate din mediul nostru de existenţă obişnuit, izolat, şi ne duce pe un nivel de existenţă holistic, non-local.

Este limpede, vindecarea materială este vindecarea cu ajutorul cauzalităţii ascendente, iar vindecarea spirituală este vindecarea cu ajutorul cauzalităţii descendente. Cum includem vindecarea minte-corp sau vindecarea pe baza energiei vitale în paradigma noastră integrativă?

Atunci când intrăm în contact cu obiectele materiale, facem acest lucru prin intermediul simţurilor. Să fie aceasta singura formă de experienţă pe care o putem avea?

Psihanalistul Carl Jung a codificat răspunsul la întrebarea de mai sus într-un mod foarte concis (vezi figura 3). Atunci când analiza tipurile de personalitate, Jung a descoperit că în cazul fiecăruia dintre noi predomină una din patru modalităţi de experiere[4]: prin

4 Verbul „to experience” din limba engleză poate fi tradus in limba română atât prin „a experimenta”, cât şi prin „a experia”. În traducerea de faţă, am preferat cea de-a doua variantă – „a experia” şi derivatele sale – termen introdus în limba română relativ recent, în timp ce „a experimenta” se referă mai mult la „a încerca, a proba, a verifica prin experienţă sau pe cale de experiment”, presupunând mai mult o cunoaştere raţională, obiectivă, verbul „a experia” denotă un tip de cunoaştere subiectivă, interioară, accesibilă printr-un grad sporit de participare a fiinţei umane la realitatea experimentată (n.tr).

simţuri, prin gândire, prin sentimente şi prin intuiţie.

Gândire

Intuiţie

Sentimente

Simţuri

Fig. 3. Tipologia lui Carl Jung. Diferitele modalităţi prin care experiem realitatea

Atunci când conştiinţa colapsează o undă materială de posibilitate, de corpul nostru material se leagă experierea prin intermediul simţurilor. Dar cum explicăm modalitatea de experiere prin intermediul gândirii? Gândirea trebuie să fie rezultatul colapsului unei unde de posibilitate a minţii – corpul nostru mental. În mod similar, colapsul unei unde de posibilitate a energiei subtile sau vitale, o mişcare a corpului vital, echivalează cu experierea prin intermediul sentimentelor. Iar intuiţia este modalitatea de a experia o altă categorie de posibilităţi ale conştiinţei – îl vom numi domeniul supramental.

Însă materialiştii pot obiecta. Ştim că gândirea presupune de cele mai multe ori amintiri depozitate – unde în altă parte? – în creier. Aşadar, de unde ştim că gândirea nu este un fenomen al creierului?

În mod similar, de unde ştim că posibilităţile al căror colaps ne oferă modalitatea de experiere prin intermediul sentimentelor nu aparţin corpului fizic însuşi? Nu sunt sentimentele legate de sistemul nervos şi de creier? Este neapărată nevoie să postulăm corpul vital?

Redescoperirea minţii

Atunci când ştiinţa informaticii era în plină dezvoltare, la sfârşitul anilor ’50 şi începutul anilor ’60, una din primele idei care au reţinut atenţia lumii ştiinţifice a fost aceea referitoare la inteligenţa artificială – crearea unui calculator care să poată gândi. În anii ’70 şi ’80, informaticienii au continuat să scrie programe de gândire care imitau atât de bine gândirea umană, încât mulţi puteau fi păcăliţi. În anii ’80, puteai forma un număr în Canada şi vorbi cu un calculator ce conţinea un program care ţinea locul unui psihoterapeut californian New Age.

Atât de bine dotat era programul cu terminologia psihoterapiei New Age, încât nu-ţi puteai da seama că nu stai de vorbă cu un astfel de consilier.

Aşadar, pot calculatoarele să gândească? Dacă un calculator poate purta o conversaţie cu noi, fiinţe gânditoare, cum putem să negăm capacitatea de a gândi a maşinilor de calculat? Mai departe, dacă creierul este un calculator, de ce să ne îndoim de faptul că sursa gândirii este creierul însuşi? Nu este nevoie de o minte imaterială.

Nu vă grăbiţi, a avertizat filosoful John Searle, de la Universitatea din California, Berkeley, care în anii ’80 a negat posibilitatea existenţei unui calculator care să poată gândi (Searle 1987). Calculatoarele sunt maşini care procesează simboluri, a afirmat Searle. Calculatoarele nu pot procesa înţelesuri. Gândirea presupune procesarea înţelesurilor. Aşadar, calculatoarele nu gândesc! Gândirea necesită un corp mental distinct. Noi deţinem acest corp, de aceea putem gândi. Searle (1994) a scris ulterior o carte zguduitoare, foarte bine intitulată The Rediscovery of the Mind.

Informaticienii nu au luat foarte în serios ideile lui Searle, însă fizicianul-matematician Roger Penrose (1989) a scris o carte sugestiv intitulată The Emperor’s New Mind. Penrose s-a folosit de noţiunile importante ale matematicii pentru a dovedi că, într-adevăr, calculatoarele nu pot procesa înţelesurile, aşa cum afirmase şi Searle înainte. Aşa cum hainele noi ale împăratului erau false, la fel este şi presupusa „minte” a calculatorului.

Aşadar, posibilităţile mentale sunt categoric imateriale. Sunt posibilităţi ale înţelesurilor. Atunci când conştiinţa colapsează aceste posibilităţi ale înţelesurilor, odată cu cel al posibilităţilor creierului, creierul produce de fapt o reprezentare a înţelesului mental al gândului respectiv.

Dacă mişcările materiale sunt posibilităţi, atunci putem afirma că mişcările mentale sunt, în egală măsură, posibilităţi – posibilităţi ale înţelesurilor. Atunci când alegem din posibilităţile înţelesurilor, obţinem un gând

concret. În cadrul oricărei experienţe, conştiinţa nu numai că percepe fizic obiectul material, dar percepe şi mental înţelesul acestuia.

Conştiinţa nu este minte; conştiinţa este fundamentul întregii existenţe, fundamentul materiei, dar şi al minţii. Materia şi mintea sunt, deopotrivă, posibilităţi ale conştiinţei. Atunci când conştiinţa transformă, prin colaps, aceste posibilităţi într-un eveniment al actualităţii, unele posibilităţi sunt reprezentate în planul fizic, iar altele în cel mental.

Astfel, conştiinţa este, în mod evident, mediatorul interacţiunii dintre minte şi trup, nefiind vorba de dualism (Goswami 2000). Putem acum vorbi despre vindecarea minte-corp, în care conştiinţa (agentul cauzal în cauzalitatea descendentă) şi mintea (de unde vin înţelesurile) deţin un rol important în relaţie cu corpul fizic şi vindecarea acestuia.

Vom înfăţişa acum un alt tip de paralelism psihofizic. Filosoful Gottfried Leibniz (1646 – 1716) a propus o alternativă cu ajutorul căreia credea că poate fi evitată capcana dualistă a interacţiunii carteziene dintre minte şi trup. Mintea şi trupul nu interacţionează niciodată, a afirmat acesta; cele două funcţionează, pur şi simplu, în paralel. Însă alţi filosofi nu au primit cu entuziasm ideea lui Leibniz, negăsind răspuns la următoarea întrebare: Ce menţine acest paralelism? Aşadar, şi filosofia lui Leibniz conţine urme de dualism.

Acum, în sfârşit, după câteva secole, gândirea cuantică ne ajută să soluţionăm dificultăţile legate de filosofia lui Decartes şi a lui Leibniz. Cine mediază interacţiunea dintre minte şi trup? Conştiinţa. Cine menţine funcţionarea paralelă a minţii şi a creierului? Conştiinţa.

Aşadar, din perspectivă cuantică, putem înţelege cu uşurinţă importanţa minţii şi a înţelesului în medicină. În mod obişnuit, trăim într-o realitate separată, separată de conştiinţă, în totalitatea ei. Individualitatea ne este dată de faptul că suntem condiţionaţi. Nu există o corespondenţă

directă între obiecte şi înţelesul acestora. Doar condiţionarea noastră ne face să credem contrariul. Astfel, nu este de mirare că ajungem să credem în existenţa unor obiecte separate, independente; din acest punct de vedere separatist, suntem părtaşi la acţiuni care fie ne acutizează sentimentul separării (ca atunci când atribuim un înţeles limitat experienţei), fie îl diminuează (ca atunci când amplificăm creativ înţelesul). În primul caz, apare, evident, suferinţa, însă este posibil ca noi să nu ne dăm imediat seama. Boala ne aminteşte – de parcă cineva ne-ar lovi cu un obiect tare – că trebuie să ne corectăm stilul de viaţă şi să schimbăm sensul călătoriei noastre către integritate, care este scopul vindecării.

Ce poate face doar corpul vital, nu şi corpul fizic?

Redescoperirea corpului vital s-a petrecut aproximativ în acelaşi timp cu redescoperirea, de către ştiinţa modernă, a corpului mental, în anii ’80. În acest sens, o contribuţie crucială a avut-o lucrarea biologului Rupert Sheldrake (1981).

În anii ’50, odată cu descoperirea biologiei moleculare, care promitea să ajute la înţelegerea tuturor aspectelor legate de viaţă, biologii au eradicat principiul „vitalismului”, conform căruia sursa „forţei vitale” este un corp vital imaterial. Nu vă grăbiţi! Entuziasmul nu a durat mult, deoarece biologia moleculară nu a putut explica fenomenul morfogenezei – cum poate un embrion unicelular să dea naştere unui sistem diferenţiat de organe.

Embrionul se dezvoltă prin diviziune celulară, dând naştere unei replici identice cu el însuşi, ce conţine acelaşi ADN, aceleaşi gene. Însă în corpul matur, celulele deţin funcţii diferite. De exemplu, celulele ficatului funcţionează diferit de celulele creierului. Proteinele pe care le produce o celulă determină funcţionarea celulară; genele deţin codul necesar producerii proteinelor. La nivelul celulelor ficatului, genele sunt activate pentru producerea unui tip de proteine complet diferit de cel produs la nivelul celulelor creierului, aşadar trebuie să existe anumite

programe cu ajutorul cărora celulele să poată funcţiona. Dar sursa acestor programe nu se află în ADN.

Astfel că, la sfârşitul anilor ’50, biologi precum Conrad Waddington (1987), înaintau deja ideea unor câmpuri epigenetice morfogenetice care, localizate probabil în citoplasmă, în exteriorul nucleului celular, să dirijeze programele morfogenezei. Însă nimeni nu a identificat vreodată vreun dispozitiv epigenetic de dirijare a morfogenezei.

Sheldrake (1981) a propus o teorie care să explice fenomenul morfogenezei neelucidat până atunci, postulând existenţa, în afara timpului şi a spaţiului, a unor câmpuri morfogenetice imateriale şi non-locale. Această teorie clarifică rolul corpului vital ce poate fi acum văzut ca „sălaş” al câmpurilor morfogenetice, fiind diferit de cel fizic. Corpul vital deţine „planurile” pentru formele şi programele morfogenezei. Aceste „planuri” asigură menţinerea funcţiilor vitale, conservarea, reproducerea, etc.

Încă din 1910, filosoful Rudolf Steiner a definit morfogeneza ca funcţie a corpului vital (pe care l-a numit corp „eteric”), teorie de care s-a folosit pentru a defini medicina antroposofică (pentru o analiză, vezi Leviton, 2000). Lucrarea lui Sheldrake a confirmat previziunea lui Steiner. Şi totuşi, ne întrebăm, nu-i aşa că teoria lui Sheldrake referitoare la „planurile” vitale este departe de a fi acceptată în biologie? De asemenea, nu-i aşa că majoritatea biologilor sunt siguri că există o explicaţie materialistă pentru morfogeneză?

Nimic nou sub soare. Teorii materialiste nejustificate continuă să dea bătaie de cap celor care concep noua paradigmă. Observaţi baza conceptuală solidă şi claritatea ideilor noii paradigme; observaţi, de asemenea, absenţa paradoxurilor. În schimb, sunt soluţionate paradoxurile vechii paradigme.

Cât despre lucrarea lui Sheldrake, întrebarea nu este dacă ceilalţi biologi o acceptă, ci dacă ea este utilă. Eu o consider extrem de utilă şi am folosit-o deja pentru a

explica creativitatea în evoluţia biologică (Goswami 1997, 2000). În cartea de faţă, m-am folosit de această lucrare pentru a integra medicina corpului vital şi medicina corpului fizic şi mental, fără excepţie. Ideea câmpurilor morfogenetice ne ajută, de asemenea, să înţelegem renumita teorie empirică a chakrelor (vezi analiza care urmează şi capitolul 11). Desigur că, în cele din urmă, este o chestiune de date experimentale. Va fi nevoie de ceva timp pentru a verifica experimental toate aspectele teoriei lui Sheldrake.

Între timp, observaţi aria enormă de acoperire a noii paradigme, ştiinţă în interiorul conştiinţei, din care teoria lui Sheldrake este parte integrantă. Paradigma explică, practic, toate datele pe care vechea paradigmă le consideră inexplicabile (Goswani 1993, 1999, 2000, 2001; Blood 2001).

Atunci când conştiinţa colapsează simultan undele de posibilitate ale corpului fizic şi ale corpului vital, corpul fizic produce o reprezentare a „planului" vital, pentru a asigura îndeplinirea funcţiei vitale a câmpului morfogenetic corespunzător în planul fizic.

Astfel, organele sunt reprezentări ale „planurilor" conţinute în corpul vital, ce aparţin diferitelor câmpuri morfogenetice. Este bine ştiut faptul că există regiuni în corpul fizic, unde energia vitală poate fi mai uşor percepută. Acestea poartă denumirea de chakre. Mulţi autori (Joy 1979; Motoyama 1981) au observat că chakrele sunt poziţionate în apropierea organelor importante ale corpului fizic. Acum înţelegem de ce. Acestea sunt punctele în care se fac reprezentările vitalului pe fizic. O dată făcute reprezentările (organele), colapsul cuantic al funcţiilor unui organ corespunde întotdeauna colapsului cuantic al „planului" vital corelat. Activarea „planului" vital este echivalentă cu mişcarea energiei vitale. Aceste mişcări sunt percepute de noi sub forma sentimentelor.

Aşadar, redescoperirea corpului vital ne ajută să înţelegem un alt fenomen important – chakrele. Chakrele joacă un rol important în Medicina Integrală (vezi capitolul

11).

Noul paralelism vital-fizic pare să reuşească să integreze medicina occidentală şi medicina orientală. Cu siguranţă, chimia corpului fizic este importantă, la fel şi componenta hardware a unui calculator. De aceea, medicina convenţională nu este greşită. Dar importante sunt şi mişcările corelate ale corpului vital, colapsate de conştiinţă, împreună cu reprezentările corpului fizic şi funcţiile acestora.

În general, starea de sănătate necesită homeostaza nu doar a funcţionării corpului fizic – funcţionarea „planurilor" conţinute în corpul vital – ci şi a mişcărilor corpului vital. Medicina orientală acordă mai multă atenţie lipsei echilibrului şi/sau a armoniei mişcărilor corpului vital.

Ce înseamnă dezechilibrul mişcărilor corpului vital? În medicina tradiţională chineză, aceasta înseamnă dezechilibrul aspectelor yin şi yang ale energiei vitale qi, echivalente cu particulele şi undele energiei qi, dacă vreţi. Sigur că această definiţie este vagă, dar ne oferă un indiciu valoros.

Omul operează în două moduri de identitate personală – ego-ul, sau modul clasic şi sinele cuantic, sau modul cuantic (Goswami 1993). În modul clasic, suntem localizaţi şi determinaţi; îl putem numi modul de identitate „particulă". În modul cuantic, nu suntem legaţi de spaţiu şi suntem liberi; îl putem numi modul „undă". Astfel, armonizarea modurilor de mişcare ale corpului vital înseamnă armonizarea modurilor clasic şi cuantic – modurile condiţionat şi creativ, dacă vreţi – ale identităţii personale, în timpul producerii mişcărilor corpului vital.

Cu alte cuvinte, este nevoie de armonizarea mişcărilor condiţionată (yin) şi creativă (yang) ale qi-ului, pentru menţinerea corespunzătoare a sănătăţii. Este necesară o homeostază dinamică acolo unde sunt permise incursiuni creative în afara tiparelor condiţionate ale corpului vital.

Tradiţiile medicale orientale interpretează boala (în

special bolile cronice) ca fiind consecinţa dezechilibrului mişcărilor corpului vital. Conform viziunii propuse de aceste tradiţii, oamenii se pot naşte cu anumite dezechilibre la nivelul mişcărilor corpului vital. Baza acestui mod de gândire o reprezintă teoria reîncarnării – reîntruparea unei părţi a esenţei vitale şi mentale a unei persoane (popular denumită karma) într-un alt corp fizic, în alt loc şi timp.

După poamă se cunoaşte pomul. Poate fi reîncarnarea dovedită ştiinţific? De asemenea, este ştiinţifică măcar discuţia despre supravieţuirea după moarte a corpurilor noastre mental şi vital? Acestea sunt probleme ştiinţifice, deoarece validitatea ştiinţifică a supravieţuirii după moarte şi a reîncarnării confirmă existenţa corpurilor noastre vital şi mental.

În trecut, reîncarnarea era considerată un concept al gândirii orientale pe care occidentalii, de formaţie mai ştiinţifică, nu trebuie să-l ia în serios. Graţie noilor informaţii promovate din mai multe direcţii, acest fapt nu mai este valabil. În primul rând, psihiatrul Ian Stevenson (1987), de la Universitatea din Virginia, a publicat un studiu amănunţit asupra amintirilor din vieţile anterioare atât ale unor copii din Orient, cât şi ale unor copiii din Occident, pe care le-a verificat empiric. În al doilea rând, se bucură de succes şi o nouă formă de psihoterapie, bazată pe aducerea din subconştient în planul conştient a unor amintiri din vieţile anterioare ale pacienţilor. În al treilea rând, reîncarnarea oferă cea mai simplă explicaţie pentru fenomenele de tipul copiilor supradotaţi, al geniilor, dar şi pentru cei care caută să dea un sens vieţii lor.

Există, de asemenea, numeroase relatări despre experienţele unor oameni aflaţi pe patul de moarte (vezi, de exemplu, Sabom 1982), relatări ce confirmă independent fenomenul supravieţuirii după moarte. Persoane care au trecut prin moarte cerebrală vorbesc despre experienţa ieşirii din trup, a trecerii printr-un tunel şi a întâlnirii cu rude de mult pierdute, despre experienţa întâlnirii cu o fiinţă luminoasă şi altele asemenea.

Poate ştiinţa dovedi fenomenele supravieţuirii sufletului şi al reîncarnării? Date empirice susţin varianta afirmativă. În plus, s-au înregistrat progrese însemnate în formularea unei teorii adecvate referitoare la capacitatea corpurilor vital şi mental de a transmite caracteristicile individuale (karma) de la o încarnare la alta (Goswami 2001).

Dacă mişcările corpului vital nu sunt armonioase (din cauza karmei corpului vital), cu yin sau yang în exces, buna funcţionare a corpului fizic va fi, de asemenea, afectată. Dacă dezechilibrul la nivelul corpului vital este amplificat în această viaţă, deoarece nu se acordă atenţie cauzei principale a îmbolnăvirii, atunci sincronizarea dintre stările corelate vitală şi fizică şi funcţiile îndeplinite de acestea va fi tot mai defectuoasă.

Atunci când ne supără o afecţiune minoră, precum durerea de cap, medicul din Occident va căuta analgezice pentru înlăturarea simptomei, a durerii. Acupuncturistul din Orient, pe de altă parte, va încerca să găsească o modalitate de corectare a dezechilibrului între aspectele yin şi yang, ale corpului vital, dezechilibru ce constituie principala cauză a durerii. Astfel, acupuncturistul identifică empiric acel punct pe corpul fizic pe care să-l poată străpunge cu acul de acupunctură, pentru a acţiona asupra mişcărilor necorespunzătoare ale corpului vital. Acest procedeu are rolul de a declanşa mecanismul de corectare a dezechilibrului vital.

Dacă suferiţi de oboseală sau de lipsă de vitalitate, medicii din Occident vor căuta o cauză precum anemia sau hipoglicemia şi vor trata simptomele după stabilirea clară a diagnosticului respectiv. Însă dacă veţi merge la un medic instruit în tradiţia āyurvedică, acesta vă va trata cu leacuri pe bază de plante, menite să vă corecteze dezechilibrul pronie. Datorită studiilor empirice şi experienţei sale, medicul āyurvedic ştie ce plante sau combinaţii de plante pot cel mai bine să refacă echilibrul mişcărilor pranice, necesar vindecării afecţiunii respective.

Pe scurt, medicina orientală s-a concentrat asupra

unei „jumătăţi a mărului”, corpul vital, unde sunt localizate „planurile” ce stau la baza formelor; medicina occidentală s-a concentrat asupra celeilalte „jumătăţi”, corpul fizic, forma însăşi. Avem, astfel, două sisteme de medicină, ambele foarte bune, niciunul dintre cele două nefiind, însă, „mărul” perfect al sănătăţii complete. De aceea, sistemele trebuie integrate. Acesta este obiectivul ştiinţei în interiorul conştiinţei, iar Medicina Integrală este medicina cu adevărat holistă.

4. Niveluri ale bolii şi niveluri ale vindecării

Gânditorilor, ascultaţi, spuneţi-mi ce ştiţi despre ceea ce nu se află înăuntrul sufletului. Luaţi o carafă plină cu apă şi cufundaţi-o în apă – acum ea are apă înăuntru şi apă în afară. Nu ar trebui să-i dăm nume, Dacă oamenii cel mai puţin ştiutori n-ar vorbi mereu despre trup şi suflet

Kabir, poet mistic (Bly 1977)

Ce încearcă Kabir să spună în aceste versuri? Că totul este conştiinţă, atât trupul, cât şi sufletul. Diferenţa dintre apa din exterior şi apa din interior se datorează peretelui de sticlă al vasului. Diferenţa dintre trup şi suflet se datorează modalităţilor diferite prin care le percepem: percepem planul fizic al trupului ca fiind exterior nouă, dar percepem şi un plan interior al conştienţei, pe care îl numim, apoi, suflet.

Făcând o analiză mai amănunţită (precum cea din capitolul anterior), descoperim că sufletul (sau corpul subtil sau psyche) este alcătuit din trei corpuri: corpul energiei vitale, mintea şi supramentalul (pe care îl vom numi şi intelect supramental). Dacă adăugăm şi corpul fizic şi întregul nelimitat (fundamentul fiinţei, numit şi corp extatic[5]), obţinem cinci corpuri ce corespund celor cinci

5 Termenul folosit în limba engleză, bliss, denotă o stare psihică particulară, caracterizată printr-o trăire afectivă atât de intensă, încât persoana în cauză pare a fi în afara lumii reale cu care nu mai comunică, sentimentele sale extatice nemaiputând fi exprimate (în limba română, termeni echivalenţi ar putea fi fericire, beatitudine, extaz). În contextul oferit de cartea de faţă, bliss exprimă ideea de bucurie spirituală, de stare a conştiinţei pure, în care individul îşi transcende propriile simţuri, minte şi intelect, pentru a experia

planuri ale conştiinţei.

Putem aminti aici istorioara din Upanishade (Nikhilananda 1964), în care se vorbeşte despre cele cinci compartimente ale realităţii, fiecare depăşindu-l pe următorul din punctul de vedere al subtilităţii. Îndemnat de tatăl său, fiul unui înţelept meditează asupra naturii realităţii. Meditând, descoperă că fără hrană realitatea nu poate exista, iar omul moare. Tânărul îi împărtăşeşte tatălui descoperirea sa: hrana (fizică) este realitatea. (Aceasta este exact descoperirea pe care o face astăzi un om de ştiinţă materialist). Tatăl îi spune, „Aşa este, dar mai cercetează". (Vai! Pe materialistul zilelor noastre nu are cine să-l îndrume).

Fiul se întoarce la meditaţie şi cercetează mai adânc. Descoperă „planurile" vitale aflate în afara corpului său fizic. Experează mişcarea acestora, energiile vitale sau sentimentul existenţei autentice. Merge apoi la tatăl său şi îi spune, „Realitatea este vitalitate, energie vitală". Tatăl îi spune din nou, „Aşa este, dar caută mai adânc". (Bineînţeles că materialistul zilelor noastre neagă realitatea energiei vitale, considerând „dualistă" conceptualizarea acesteia).

Fiul meditează ani în şir şi înţelege faptul că fără minte, care să dea un înţeles sentimentului energiei vitale şi universului fizic, realitatea nu are niciun sens. Aşa încât merge la tatăl său şi îi spune, „Realitatea este minte". Înţeleptul tată îi răspunde, „Da. Dar cercetează şi mai adânc". (Materialistul zilelor noastre nu poate depăşi concepţia că mintea este creier, căci ce altceva poate fi, spune el? Iar dacă mintea este separată, atunci cine mijloceşte interacţiunea dintre minte şi creier?).

Fiul meditează şi mai adânc şi cercetează în profunzime sufletul. Aici descoperă corpul supramental al contextelor, corpul legilor mişcării mentale, vitale şi fizice

---

realitatea sufletului. Corpul extatic este cunoscut în filosofia Vedanta sub numele Anandamayakosha, al cincilea nivel al conştiinţei. Când se realizează conectarea deplină cu acest corp persoana îşi realizează adevărata natură, (n.ed.)

care guvernează toate schimbările prin care trec toate elementele ce formează realitatea. Aşa încât va spune, „Realitatea este intelectul supramental ce guvernează toate celelalte planuri”. Tatăl îi dă acelaşi răspuns, „Da. Aşa este. Dar mergi şi mai adânc”. (Materialiştii se întreabă adesea de ce este mişcarea obiectelor fizice guvernată de legi exacte; de unde provin acestea? Unii consideră că legile exacte ale fizicii provin din mişcarea întâmplătoare a substratului material. Însă dacă ar acorda atenţie filosofiei lui Platon referitoare la arhetipuri, ar putea descoperi supramentalul.)

În cele din urmă, fiul meditează şi descoperă plenitudinea conştiinţei, latura infinită pe care o percepem ca extaz divin. Aşa încât tânărul îşi spune sieşi, „Realitatea este extaz divin”. De data aceasta, nu se mai întoarce la tatăl său. El ştie şi înţelege totul. (Oamenii de ştiinţă materialişti din ziua de astăzi dau din cap şi afirmă că meditaţia este cea care i-a cauzat tânărului halucinaţiile extatice. Din moment ce totul este mişcarea materiei, iar materia există atât sub forma ordinii, cât şi a dezordinii, cum poate realitatea ultimă să fie numai ordine, numai extaz?)

Există tot mai multe dovezi şi argumente în favoarea existenţei celor cinci planuri ale conştiinţei (unele dintre acestea au fost deja amintite în capitolul 3). Rupert Sheldrake (1981) a demonstrat cum câmpurile morfogenetice non-local şi imateriale sunt esenţiale pentru înţelegerea dezvoltării biologice a unui embrion unicelular. Instrucţiunile necesare alcătuirii formei, diferenţierea celulară (toate celulele conţin aceleaşi gene, însă genele care aparţin celulelor degetelor picioarelor sunt activate diferit faţă de genele din celulele creierului), nu se pot găsi nicăieri în corpul fizic, nici măcar în gene (care sunt, mai mult sau mai puţin, instrucţiuni pentru producerea proteinelor). Este oare posibil ca sursa câmpurilor morfogenetice să fie corpul vital?

Acupunctura şi leacurile pe bază de plante din tradiţia chineză, medicina indiană Āyurveda şi homeopatia

utilizează, în egală măsură, noţiunea de energie vitală (sau qi sau prana) ca factor implicat în procesul de vindecare a corpului fizic. Este, oare, posibil ca aceste tradiţii să aibă în vedere modurile de mişcare a câmpurilor morfogenetice din corpul vital? Răspunsul este afirmativ (vezi capitolul 3, unde am arătat că aceste energii vitale sunt ceea ce noi percepem în mod direct, atunci când folosim noţiunea de „sentiment”).

Ce a determinat validarea conceptului de minte? O contribuţie însemnată a avut-o faptul că unii informaticieni şi-au pus mintea la contribuţie (scuzaţi jocul de cuvinte!) şi au acceptat ideea că un calculator nu are capacitatea de a procesa înţelesuri (vezi capitolul 3). În primul rând, la sfârşitul anilor ’80, filosoful John Searle, critic al inteligenţei artificiale, a fost cel care a adus în discuţie incapacitatea calculatorului de a procesa înţelesuri. Afirmaţia sa se baza în principal pe ideea că un calculator este o maşinărie care procesează simboluri. Dacă păstrăm câteva simboluri pentru procesarea înţelesurilor, atunci trebuie să păstrăm alte câteva simboluri pentru procesarea înţelesului simbolurilor utilizate pentru procesarea înţelesurilor, apoi alte simboluri pentru procesarea înţelesului înţelesului simbolurilor utilizate pentru procesarea înţelesurilor, ad infinitum. Astfel că un calculator nu va avea niciodată suficiente simboluri pentru a reuşi să proceseze înţelesuri.

Cum procesăm noi înţelesurile? Noi ne folosim mintea. Matematicianul Roger Penrose a făcut o demonstraţie riguroasă a ideii lui Searle, utilizând teorema imperfecţiunii formulată de Goedel. În prezent, chiar şi cercetătorii inteligenţei artificiale (Banerji 1994) merg pe urmele lui Penrose. Aşa că, în sfârşit, teoria conform căreia, pentru a procesa înţelesurile, mintea trebuie să fie un univers imaterial separat, capătă valabilitate.

Ce dovadă avem pentru existenţa unui plan distinct al intelectului supramental, lăsând la o parte confuzia legată de originea variantei pe care ne-o propun matematica şi legile fizicii? Atunci când analizăm

creativitatea (Goswami 1999), descoperim că, la nivelul de jos, creativitatea constă în descoperirea unui nou înţeles, o trecere de la un înţeles mental vechi, condiţionat, la unul nou, ingenios. Acest proces poartă denumirea de creativitate situaţională.

Însă la cel mai înalt nivel, creativitatea constă în salturi discontinue în însuşi contextul gândirii. Aceasta este creativitatea fundamentală şi constă în descoperire, deoarece la acest nivel descoperim legile fundamentale ale mişcării diferitelor planuri – prezente deja în compartimentul conştiinţei numit intelect supramental, pe care le-am uitat şi pe care le putem accesa doar cu ajutorul intuiţiei. În opoziţie, creativitatea situaţională înseamnă invenţie, accesibilă, cel puţin în principiu, raţiunii. Invenţia depinde de descoperirile creativităţii fundamentale, dar nu şi invers. Aşadar, existenţa creativităţii fundamentale confirmă existenţa planului intelectului supramental. Trebuie, totuşi, reţinută ideea că în planul supramental se regăsesc nu doar contextele înţelesurilor mentale, ci şi funcţiile vitale şi legile fizice.

Este meditaţia singura modalitate prin care putem ajunge la starea de extaz? Nu. Unii oameni au atins stări extatice de samādhi după ce au consumat droguri halucinogene, substanţe inhalante (Grof 1992), sau atunci când au trecut prin moarte clinică (Moody 1976). Aceste experienţe confirmă descrierea veche (indiană) făcută conştiinţei, şi anume existenţă-conştienţă de sine-extaz divin. Din acest trio, „existenţa” este cea mai evidentă. Cei mai mulţi dintre noi nu neagă conştienţa de sine (cu excepţia, probabil, a filosofului Daniel Dennett, care este de părere că oamenii sunt nişte zombi!), însă, în trecut, nivelurile ridicate de extaz erau oarecum excluse din experienţa de zi cu zi a omului. Lucrurile stau cu totul altfel astăzi.

Pe scurt, conştiinţa deţine cinci compartimente sau corpuri:

1. Fizicul, echivalentul componentei hardware a unui calculator, în care se fac reprezentările corpurilor mai

subtile.

2. Vitalul, care conţine „planurile” pentru funcţiile biologice, reprezentate apoi în corpul fizic sub forma diferitelor organe.

3. Mentalul, care dă înţeles vitalului şi fizicului şi ale cărui reprezentări sunt făcute de creier.

4. Intelectul supramental, care oferă contexte pentru înţelesurile mentale, funcţiile vitale şi sentimentele asociate, precum şi legi ale mişcărilor fizice.

5. Corpul extatic, care este fundamentul nelimitat al existenţei. În interiorul acestui corp ce deţine posibilităţi nelimitate, gradul de limitare al celorlalte patru compartimente se manifestă progresiv.

Argument împotriva dualismului

Cum rămâne cu dualismul? Am abordat deja acest subiect în capitolul precedent, dar deoarece importanţa sa este majoră, îl vom analiza din nou.

Dualismul este în primul rând o problemă de comunicare între substanţe care nu au nimic în comun. Aspectele legate de minte sunt opusul aspectelor legate de materie. Mintea nu acţionează local, nu se extinde în spaţiu-timp şi nu poate fi cuantificată. Materia acţionează local, se extinde în spaţiu-timp şi poate fi cuantificată. Aşadar, esenţa problemei devine evidentă o dată ce înţelegem faptul că aceste două substanţe nu pot găsi o cale de a comunica una cu cealaltă. Totuşi, experienţa ne demonstrează mereu contrariul – vedem un obiect, iar înţelesul mental al acestuia apare simultan în conştiinţă. Cum este posibil acest fapt?

Pentru ca ceva să existe, existenţa sa trebuie să fie în primul rând posibilă. Dacă această posibilitate nu există, atunci este imposibil ca actualitatea să existe. Este o condiţie obligatorie. Logica acestui argument este bună, solidă. Analizând această lume a posibilităţilor, observăm că se aseamănă mai mult cu mintea: nu se poate extinde în spaţiu sau timp; nu poate fi cuantificată. Este, de asemenea, parte integrantă din fundamentul întregii existenţe. În consecinţă, putem identifica acest tărâm al

posibilităţilor cu corpul extatic al conştiinţei, descris ceva mai devreme.

Atunci când se produce colapsul cuantic, rezultatul, în actualitatea experienţei noastre, ia forma unor compartimente diferite (fizic, vital, mental, supramental), aparent fără legătură între ele, din punctul de vedere al „substanţei" din care sunt alcătuite. Planul fizic este perceput ca fiind exterior nouă, iar celelalte ca fiind interioare. Dintre compartimentele interioare, cel mental, al înţelesului, este cel mai uşor perceptibil. Dar putem învăţa să simţim mişcările energiei vitale, nu doar pe cele ale noastre, ci şi pe cele ale celorlalţi. Şi putem descoperi intelectul supramental făcând un salt creativ de descoperire, sau, folosindu-ne, pur şi simplu, de gândirea conceptuală, prin extrapolare. (Ce altceva sunt conceptele dacă nu contexte condiţionate de înţelesuri?).

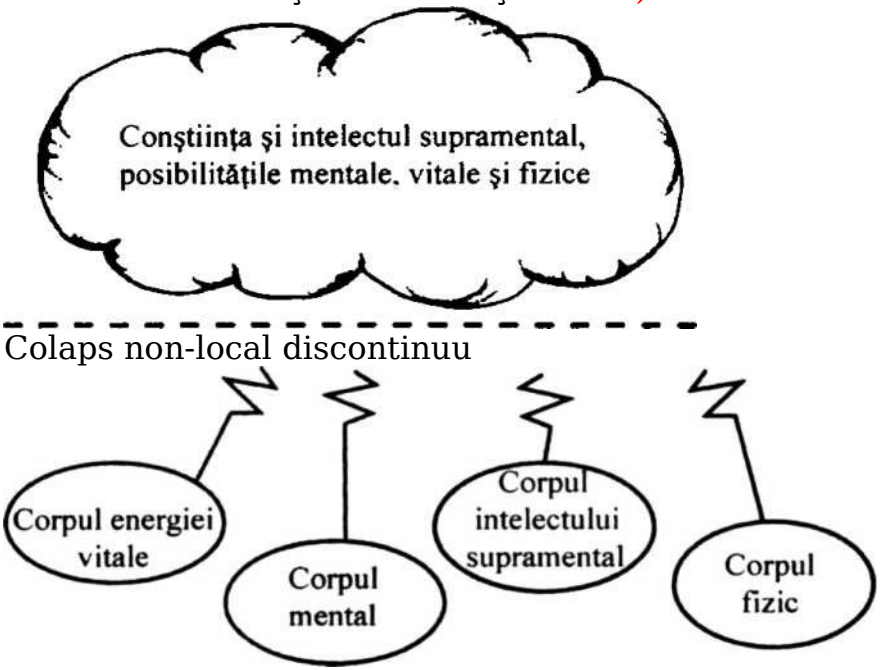


Fig. 4. Paralelism psihofizic. Conştiinţa conţine patru compartimente de posibilităţi. Prin colaps cuantic, posibilităţile se manifestă sub forma corpului material, a corpului vital, a minţii şi a intelectului supramental.

Dualismul nu mai reprezintă o problemă, deoarece, înainte de colaps, toate corpurile sunt posibilităţi în interiorul conştiinţei (în interiorul corpului extatic al acesteia). Atunci când se produce colapsul cuantic, acest fapt se petrece pe toate cele patru niveluri, fiind astfel aplicabil fiecărui compartiment distinct sau corp de posibilităţi. Aşa cum este greşit să afirmăm că albastrul creează culoarea galben sau că roşul derivă din verde, tot astfel metafora „mintea creează trupul" sau „mintea derivă din trup" nu are validitate. Şi mintea şi trupul sunt rezultate corelate ce decurg dintr-o singură cauză a posibilităţii, colapsată în conştiinţă.

Aceasta este o nouă formă de paralelism psihofizic (vezi figura 4). În vechiul model, dualismul interacţiunii era evitat prin postularea funcţionării paralele a planurilor fizic şi non-fizic, dar nimeni nu a putut oferi un răspuns la întrebarea: Cine menţine paralelismul tuturor corpurilor ce funcţionează în paralel? Astăzi putem răspunde: conştiinţa. Am identificat, de asemenea, mediatorul interacţiunii dintre corpul subtil şi cel fizic, dacă insistaţi asupra gândirii carteziene ce susţine această interacţiune. Mediatorul este conştiinţa.

Boala şi starea de rău

În ultima vreme, cercetătorii din domeniul medicinei găsesc utilă distincţia dintre boală şi starea de rău. Boala este funcţionarea necorespunzătoare, obiectivă, a organismului, ce poate fi diagnosticată cu ajutorul aparatelor, al testelor corespunzătoare şi asupra căreia experţii se pot pune de acord. În opoziţie, starea de rău este subiectivă, este sentimentul subiectiv că organismul nu funcţionează corespunzător. Paradigma materialistă încearcă să explice boala, dar nu reuşeşte să explice cauza acestui sentiment interior, a stării de rău.

Dinamica cuantică a tuturor corpurilor explică de ce o latură a conştiinţei noastre (cea fizică) este percepută în exterior, iar o alta (corpul subtil) în interior. Explicaţia este oferită de renumitul principiu cuantic al incertitudinii.

Conform principiului incertitudinii, formulat în urma

unor experimente legate de mişcarea obiectelor materiale, nu putem determina simultan, cu maximă precizie, şi poziţia, şi momentul mecanic (produsul dintre masă şi viteză) al unui obiect cuantic. O modalitate de a verifica validitatea principiului incertitudinii este expusă în cele ce urmează. În lumea submicroscopică, spre deosebire de binecunoscuta lume macroscopică, atunci când supunem ceva examinării şi avem nevoie de anumite semnale foarte mici, precum lumina, care să acţioneze asupra a ceea ce dorim să examinăm, însăşi această acţiune produce modificări inevitabile foarte mici, de unde incertitudinea. Cu alte cuvinte, acţiunea noastră are efect asupra obiectelor cuantice.

Totuşi, în universul fizic, universul corpurilor extinse – res extensa, folosind limbajul lui Decartes – microorganismele alcătuiesc macroorganismele, a căror masă creşte apoi din ce în ce mai mult. În cazul maselor mari, dinamica cuantică a materiei acţionează de aşa manieră încât obiectele se extind foarte încet ca unde de posibilitate, atât de încet încât efectul principiului incertitudinii este abia perceptibil. Astfel, atunci când un prieten al dumneavoastră priveşte un scaun aflat într-o anumită poziţie, iar apoi dumneavoastră priviţi acelaşi scaun, acţiunea prietenului de a privi scaunul modifică poziţia obiectului într-o măsură atât de mică, încât dumneavoastră priviţi, practic, acelaşi scaun, în acelaşi loc.

Aşadar, vă puteţi compara datele şi puteţi ajunge la concluzia că, din moment ce amândoi vedeţi acelaşi obiect, obiectul este independent de acţiunea dumneavoastră de a-l privi, este în afara sferei conştiinţei dumneavoastră. Altfel spus, date care corespund ne fac să tragem concluzia că acest macrounivers al materiei este exterior nouă. (Însă experimentele cu laser demonstrează faptul că, într-adevăr, obiecte precum scaunele se deplasează abia perceptibil cu aproximativ 10 – 16 centimetri, între două momente în care sunt supuse observaţiei).

Să ne gândim acum la corpul subtil. La acest nivel,

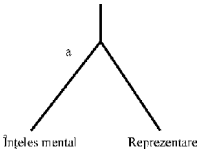
nu există corpuri extinse şi nici distincţia micromacro. Există, în schimb, universuri nenumărate, oceane infinite ale căror unde sunt percepute ca evenimente individuale. Însă principiul cuantic al incertitudinii se aplică tuturor undelor de acest tip; în consecinţă, acţiunea prin care cineva priveşte un obiect va avea întotdeauna un efect asupra acestuia în corpul subtil, ceea ce înseamnă că o altă persoană nu va mai percepe acelaşi obiect. Deoarece în acest caz datele nu corespund, nu vom face aceeaşi greşeală afirmând că obiectele există în afara noastră. Fiecare dintre noi percepe acelaşi obiect într-un anumit fel, de aceea putem spune cu uşurinţă că obiectele ne sunt interioare.

Aşadar, boala aparţine corpului fizic; este exterioară. Starea de rău este interioară – ne avertizează asupra funcţionării necorespunzătoare a corpului subtil, pe care îl percepem simultan. Dacă s-ar putea face o corespondenţă directă între boală şi starea de rău, nu ar exista nicio problemă; tratarea bolii ar însemna în mod automat şi tratarea stării de rău, şi invers. Însă empiric nu se poate face o corespondenţă directă: putem suferi de o boală (cancer în fază incipientă) fără să ne simţim rău. Sau, ne putem simţi rău (aşa-numita durere psihosomatică) fără să identificăm drept cauză o boală fizică. Înţelegeţi acum de ce avem nevoie de o medicină integrativă?

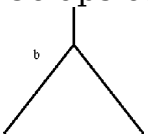
Cum se produc reprezentările

Ce se întâmplă atunci când conştiinţa colapsează simultan creierul şi mintea, sau corpul vital şi cel fizic? În primul rând, creierul produce o hartă sau o reprezentare a înţelesului mental (vezi figura 5 a). Sau, în cazul corpului vital-fizic, corpul fizic realizează reprezentări ale câmpurilor morfogenetice vitale, reprezentări care corespund anumitor funcţii vitale; aceste reprezentări sunt diferitele organe ale corpului nostru fizic, ce îndeplinesc acele funcţii vitale asociate „planurilor” vitale (vezi figura 5 b).

Colaps cuantic



reprezentat la nivelul creierului a înţelesului mental
Colaps cuantic



Conştiinţa şi posibilităţile vitale şi fizice ale acesteia

Conştiinţa şi posibilităţile înţelesului mental ale acesteia şi ale creierului material

„Plan” vital Organ fizic corespunzător unui în dreptul organ şi senzaţia chakrei resimţită de noi

Fig. 5. (a) o dată produs colapsul simultan corelat al minţii şi al creierului, creierul realizează o reprezentare a înţelesului mental perceput, (b) o dată produs colapsul corelat al „planului” vital corespunzător unui organ şi al corpului fizic, acesta din urmă realizează o reprezentare (organul) a celei dintâi în dreptul unei chakre.

Cu alte cuvinte, corpul fizic are acelaşi rol ca şi acea componentă a calculatorului numită „hardware”, realizând reprezentări „software” ale câmpurilor morfogenetice vitale, ce se diferenţiază în cadrul procesului numit morfogeneză – producerea formelor. În mod similar, creierul are rolul unui „hardware” ce realizează „software” din înţelesuri mentale.

Ce proprietate a corpului fizic face ca acesta să poată îndeplini rolul unui „hardware”? Aceeaşi proprietate a fixităţii macroscopice prin care conştientizarea materiei apare exterioară în experienţa noastră. Atunci când scriem pe o tablă, făcând reprezentări ale gândurilor noastre, dacă urmele lăsate de cretă s-ar putea deplasa în virtutea incertitudinii cuantice, acest lucru nu ar fi tocmai potrivit. De aceea, fixitatea lumii fizice serveşte foarte bine procesului prin care se realizează reprezentări ale planului subtil.

Nivelurile bolii şi ale vindecării

Pentru a merge mai departe, ne vom folosi de o idee din matematică. Este vorba despre noţiunea de categorii sau tipuri logice. Un set formează un tip logic superior celui format de fiecare membru al setului. De exemplu, să ne gândim la fiecare număr prim în parte şi apoi să ne gândim la toate numerele prime. În cel de-al doilea caz vorbim de un set, ai cărui membri sunt numerele prime. Acest mod de gândire este limitat în matematică, deoarece nu există un alt tip logic superior setului. Discuţia legată de un set format din toate seturile duce la un paradox – paradoxul lui Russell. Nu este nevoie să intrăm acum în detalii suplimentare legate de matematică, dar putem utiliza această analogie cu tipurile logice din matematică pentru a justifica unificarea paradigmelor medicale.

Am spus deja că fizica cuantică ne oferă o fereastră vizionară. Dacă privim prin această fereastră, trebuie să ne schimbăm total concepţia materialistă. Vedem prin masca materialităţii realităţii; percepem toate componentele realităţii pe care o experiem – senzaţii fizice, sentimente vitale, gânduri mentale, intuiţie supramentală şi integritate spirituală – ca pe diferite niveluri prin care conştiinţa se percepe pe sine (Goswami 2000). Aceste niveluri sunt incluse unul în celălalt (vezi figura 6).

Corpul fizic este nivelul cel mai grosier, cel vital este un tip superior, cel mental un tip superior celui vital, iar apoi urmează supramentalul (pe care vindecătorii nu-l invocă de obicei, incluzându-l în spiritual). Dacă vă este familiară gândirea platonică, puteţi identifica supramentalul cu domeniul a ceea ce Platon numea arhetipuri. În accepţiunea lui Jung, acesta este domeniul la care putem avea acces prin intuiţie. În fine, urmează nivelul spiritual, care este întregul – fundamentul fiinţei, pe care nu-l putem percepe dacă facem distincţia subiect-obiect.

Ideea existenţei celor cinci „corpuri” ale conştiinţei este foarte veche. A fost descoperită în scrierile Vedanta, în India (după cum am arătat mai devreme, în istorioara relatată), precum şi în Kabbala, în tradiţia iudaică. O dată

ce înţelegem întreaga cosmologie – întreaga lume – în aceşti termeni, lucrurile devin mai clare. Vedem imediat că diferitele paradigme utilizate de diferiţi medici nu sunt decât o modalitate de a vorbi despre niveluri distincte ale bolii şi ale vindecării. În apoi, să căutăm un mijloc de a integra diferitele modele pentru a obţine paradigma completă a sănătăţii, ce stă la baza Medicinei Integrale.

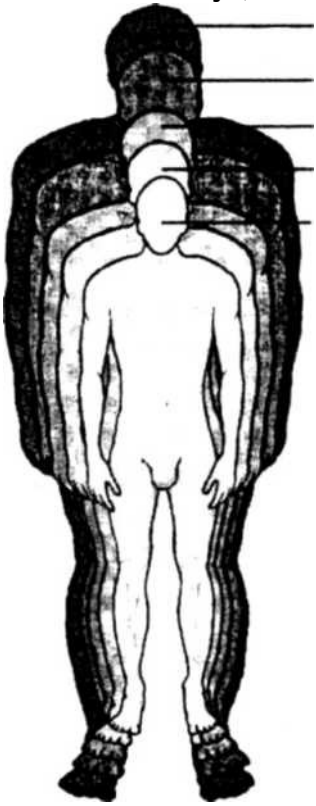


Fig. 6. Cele cinci corpuri ale conştiinţei.
Bliss (infinit) Intelect supramental
Mental
Vital
Fizic

Nivelul fizic al bolii pare uşor de descris: este vorba despre funcţionarea necorespunzătoare a organismului. Cauzele pot fi atât externe, cât şi interne. Exemple de cauze externe, în paradigma materialistă, sunt microbii, viruşii şi vătămările fizice.

Cauzele interne ale unei boli fizice sunt mai subtile, însă una este evidentă: un defect genetic. Lipsa unei gene sau a unei combinaţii de gene are drept consecinţă incapacitatea organismului de a produce anumite proteine necesare funcţionării corespunzătoare a organelor – astfel apare boala.

Însă o astfel de analiză a cauzelor bolii nu este întotdeauna posibilă. Să ne gândim, de pildă, la cancer. Atât prezenţa microbilor, cât şi deficienţa genetică au fost socotite cauze ale acestei boli, dar fără prea mult succes. Astfel că întrebarea „Care este cauza cancerului?" aşteaptă încă răspuns, la nivel vital şi mental.

Care este cauza bolii la nivel vital? La nivel fizic, avem reprezentările corpului fizic, supuse legilor fizice şi chimice obişnuite; la nivel vital, avem planuri ale organismului – câmpurile morfogenetice. Fiecare corp fizic este unic, datorită structurii sale. Corpul vital al unei persoane este, de asemenea, unic, dar din alte considerente – datorită condiţionării. Anumite „planuri" vitale sunt utilizate mai mult decât altele, formând un set de înclinaţii care devin ulterior un model de personalitate funcţională. Un astfel de corp vital individual: (1) poate deţine anumite dezechilibre (cauză internă) şi (2) poate dobândi dezechilibre în urma interacţiunii cu (a) mediul fizic, (b) mediul vital şi (c) mediul mental (cauză externă).

Un astfel de mediu poate fi reprezentat de hrană, natură şi animale, precum şi de alte persoane. Reţineţi faptul că interacţiunile dintre mediul vital şi mediile fizic şi mental sunt indirecte. Mediul fizic influenţează organele corpului fizic, dar acestea din urmă se află în relaţie cu „planurile" din corpul vital, aşa încât efectul se propagă. Desigur, conştiinţa realizează conexiunile ultime.

În mod similar, planul mental influenţează creierul, cu care se află în legătură. Creierul comunică cu diferitele organele ale corpului fizic prin intermediul sistemului nervos şi al conexiunilor psihoneuroimunologice, recent descoperite (vezi capitolul 14). În cele din urmă, aceste organe comunică cu „planurile" din corpul vital aflate în

dreptul chakrei corespunzătoare. Din nou, conştiinţa este cea care mediază aceste legături.

O astfel de utilizare neuniformă a „planurilor” cuprinse în corpul vital (câmpurile morfogenetice) determină dezechilibre şi la nivelul organelor fizice.

La nivel mental, înţelesurile mentale negative pot avea drept cauză factori externi, ce se pot regăsi la toate cele trei niveluri:

1. La nivel fizic. De exemplu, vătămarea fizică, ce generează stări de nelinişte: „De ce mi se întâmplă mie mereu aceste lucruri?”

2. La nivel vital (teama care apare atunci când vedem un tigru sau teama închipuită).

3. La nivel mental (cuvinte jignitoare).

Înţelesul mental negativ influenţează organismul prin intermediul reprezentării pe care o primeşte la nivelul creierului şi, ulterior, prin intermediul legăturilor dintre creier şi organism, via sistemul nervos şi moleculele psihoneuroimunologice. Înţelesul mental influenţează în mod direct „planurile” cuprinse în corpul vital prin chakra coroanei (creştetul capului) şi indirect prin celelalte chakre.

În plus, mintea unei persoane poate deţine anumite dezechilibre interne. Atât dezechilibrele interne ale minţii, cât şi cele externe, pot cauza dezechilibre vitale şi fizice.

Deoarece nivelul arhetipal supramental nu este reprezentat în mod direct în planul fizic, nu se poate afirma că există vreo boală care să-şi aibă cauzele în planul supramental. Însă absenţa legăturii cu corpurile supramental şi extatic se poate manifesta ca ignoranţă, care este cauza tuturor suferinţelor. Înţeleptul din India de Est, Patañjali (Taimni 1961), a afirmat că ignoranţa dă naştere ego-ului, ego-ul dă naştere preferinţelor şi antipatiilor (proces pe care eu îl numesc mentalizarea sentimentelor), iar aceste preferinţe şi antipatii generează, în cele din urmă, boli fizice şi teama de moarte.

Astfel, boala fizică poate avea cauze la toate nivelurile, în toate cele cinci corpuri. Materialistul rigid

susţine faptul că toate bolile sunt generate la nivelul fizic, iar aceasta este cea mai mare greşeală a medicinei convenţionale, însă şi cei care practică medicina alternativă fac aceeaşi greşeală dacă pun o anumită boală pe seama unui singur nivel, ca urmare a funcţionării necorespunzătoare a unui corp. De multe ori, cauza bolii trebuie căutată la mai multe niveluri.

Să ne gândim, de pildă, la vătămarea fizică. Materialiştii susţin că aceasta este o problemă la nivelul fizic. Chirurgii intervin, dar rana nu se vindecă. Ne putem acum da seama că „planurile" vitale care răspund de refacerea organului afectat nu funcţionează corespunzător. Acesta este momentul în care putem consulta un acupuncturist.

Acelaşi lucru se aplică şi în cazul vindecării ce trebuie analizată pe mai multe niveluri. O boală este însoţită de anumite simptome la nivel fizic, de o anumită stare de rău la nivel vital, de anumite înţelesuri greşite la nivel mental şi de un anumit sentiment de separare, de la nivelurile supramental şi extatic. Vindecarea totală este vindecarea holistă – trebuie să încercăm întotdeauna o abordare pe mai multe niveluri, dacă putem găsi modalităţi compatibile de abordare pentru nivelurile respective.

Iată mecanismul. La cel mai jos nivel există medicina convenţională şi remediile sale materialiste (ce tratează simptomele): medicamente, intervenţii chirurgicale şi terapia cu radiaţii. Dacă boala este exclusiv fizică (ceea ce se întâmplă rar), atunci un astfel de remediu este soluţia potrivită.

La nivelul următor, nivelul vital, boala este însoţită de simptome vitale identificabile, pe lângă obişnuitele simptome fizice. Dacă tratăm doar componentele vitale ale bolii, aşa cum fac medicii din Orient, adepţi ai tradiţiei Āyurveda şi ai medicinei chineze tradiţionale, sau aşa cum tind să facă şi cei care practică homeopatia, obţinem o paradigmă exclusivă. Este adevărat că tratamentul la nivel vital este mai profund şi include şi nivelul fizic, dar necesită timp. De aceea, la fel de adevărat este şi faptul

că, în caz de urgenţă, vom apela la remediul convenţional. Cel mai important este să acordăm atenţie compatibilităţii dintre cele două modalităţi de tratament; apoi totul va merge în direcţia potrivită.

La nivelul următor, mintea deţine rolul de bază; vorbim acum de îmbolnăvire minte-corp şi de vindecare minte-corp. Într-adevăr, la acest nivel putem spune că mintea este cea care produce boala, dar este oare nevoie să susţinem cu tărie faptul că mintea este cea care vindecă, mintea singură răspunde de vindecare la nivelul mental şi că vindecarea se manifestă apoi şi la nivel fizic? În schimb, de ce să nu aplicăm în continuare modelul de vindecare la cele două niveluri, vital şi fizic?

De fapt, una din ideile centrale ale acestei cărţi este că vindecarea minte-corp este uneori impropriu denumită astfel. Atunci când mintea dă naştere bolii, vindecarea nu poate fi întotdeauna identificată la nivelul minţii. Trebuie să facem un salt cuantic până la nivelul supramental pentru a găsi soluţia. Desigur, vindecarea la nivel supramental nu exclude mintea; nu exclude nici fizicul şi vitalul. Un salt până la nivelul supramental are drept rezultat corectarea înţelesurilor mentale greşite; corectarea înţelesurilor mentale atrage după sine corectarea sentimentelor vitale, adică vindecarea programelor morfogenetice, astfel încât acestea din urmă să poată restabili funcţiile biologice ale organelor, la nivel fizic.

La următorul nivel de vindecare spirituală, vindecarea înseamnă redobândirea întregului (în limba engleză, vindecare şi întreg provin, etimologic, din aceeaşi rădăcină) sau ceea ce tradiţiile spirituale numesc iluminare. Apar aici câteva nedumeriri. Dacă iluminarea spirituală este totodată şi cel mai înalt nivel al vindecării, atunci de ce persoanele aşa-zis iluminate mor din cauza unor boli precum cancerul (în asemenea măsură încât Andrew Weil defineşte în glumă iluminarea ca fiind o invitaţie la cancer). De ce nu pot aceste persoane iluminate să se vindece singure?

Este cunoscut faptul că doi renumiţi mistici iluminaţi ai timpurilor relativ recente, Ramakrishna şi Ramana Maharshi, au murit de cancer, însă nedumeririle dispar dacă acceptăm faptul că descoperirea întregului vindecă mintea de egoism; vindecarea ego-ului elimină dezechilibrele vitale datorate preferinţelor emoţionale, iar lipsa preferinţelor emoţionale înseamnă absenţa fricii de moarte la nivel fizic.

Aşadar, nimeni nu suferă, nici nu se teme de moarte, din pricina bolii. În acest caz, cui îi mai este necesară vindecarea? Cu alte cuvinte, este posibil ca perspectiva unui iluminat să nu aibă niciun sens în faţa perspectivelor elaborate la oricare dintre nivelurile inferioare!

Este Medicina Integrală o ştiinţă?

Cei care practică medicina convenţională pot avea încă reţineri cu privire la adoptarea unei Medicini Integrale care să integreze medicina alternativă şi medicina convenţională. Dacă medicina, în sens general, cuprinde şi nivelurile imateriale ale realităţii (acceptând, chiar, ideea că acestea există), mai este medicina o ştiinţă? Ştiinţa depinde de date experimentale ce nu se contrazic. Din moment ce este evident faptul că planul imaterial nu poate fi studiat cu instrumente fizice, cum putem elabora o ştiinţă bazată pe consens?

Răspunsul la o astfel de problemă nu este greu de găsit. Corpurile noastre imateriale individualizate, vitalul şi mentalul, nu pot fi supuse măsurătorii fizice directe, este adevărat, dar ele generează efecte corelate asupra planului fizic, ce pot fi verificate în laborator. În plus, fiinţă conştientă, omul poate simţi, gândi şi intui în mod direct; aceste proprietăţi ne leagă nemijlocit de corpurile vital, mental, respectiv supramental. Dacă teoria obiectivităţii puternice – conform căreia ştiinţa trebuie să fie independentă de subiect – este înlocuită cu teoria obiectivităţii scăzute – conform căreia ştiinţa trebuie să fie invariabilă de la un subiect la altul – atunci medicina poate fi subiectivă, rămânând ştiinţifică.

Se poate ca adeptul convenţionalismului să ezite

încă: să presupunem că datele greu de explicat pe care le presupun medicina alternativă, vindecarea minte-corp, eliminarea durerii cu ajutorul acupuncturii, dosha āyurvedică, remediile homeopate care exclud pastilele, vindecarea spontană, vindecarea prin intermediul rugăciunii la distanţă, sunt adevărate, dar că explicarea în termeni imateriali a acestor date este eronată şi inutilă. Ce vă face să credeţi că în viitor toate aceste date nu-şi vor găsi o explicaţie complet materială? În definitiv, aproape am reuşit să demonstrăm că homeopatia funcţionează pe acelaşi principiu ca şi efectul placebo (tratament prin administrarea unor pastile din zahăr, cu „binecuvântarea" doctorului) şi că acupunctura depinde de sistemul nostru nervos (detaliile vor fi prezentate mai târziu în carte). Filosoful Karl Popper a numit această atitudine materialism „de perspectivă". Materialismul „de perspectivă" constă în promisiuni zadarnice pe care materialiştii le fac în vedea soluţionării, cândva, în viitor, a unei probleme paradoxale sau inexplicabile, cu ajutorul unor idei materialiste suplimentare pe care viitorul le va scoate la lumină.

Ani de-a rândul, adepţii acestui tip de materialism au căutat să înlocuiască noţiunea de minte cu aceea de creier, însă nimeni nu a reuşit să conceapă un calculator care să proceseze înţelesurile. Niciun biolog nu a reuşit să dovedească faptul că sursa programelor morfogenezei se află în interiorul genelor sau în citoplasmă (Lewontin 2000). Nimeni nu poate explica creativitatea fără să ia în considerare salturile cuantice în supramental (Goswami 1999). De asemenea, nimeni nu a găsit o explicaţie materialistă pentru distincţia subiect-obiect pe care o presupune conştienţa de sine. Aşadar, existenţa acestor corpuri imateriale ale conştiinţei nu poate fi tăgăduită; mai mult, ne putem folosi de ele pentru a explica paradoxurile ştiinţei şi medicinei convenţionale.

Situaţia nefericită în care se complace materialistul îmi aminteşte de o istorioară. O femeie merge la un magazin de îmbrăcăminte şi cere aproximativ 50 m de

material pentru rochia de mireasă. Vânzătorul este uimit. „Nu vă trebuie atât de mult material, doamnă, „spune acesta. „Nu înţelegeţi, „răspunde eroina istorioarei, „logodnicul meu crede în materialismul «de perspectivă». Îi place să caute, nu să găsească”.

Pe scurt, iată modus operandi al Medicinei Integrale:

— Medicina Integrală are la bază o paradigmă conform căreia cele mai multe boli apar simultan la nivelul a mai mult de unul dintre cele cinci corpuri ale conştiinţei – fizic, vital, mental, supramental şi spiritual. Totuşi, cauza bolii poate fi identificată la un singur nivel, de unde se poate extinde apoi către alte niveluri.

— Scopul Medicinei Integrale nu este acela de a trata boala având în vedere un singur nivel (cel material), precum în alopatie, ci de a include în procesul vindecării toate mişcările tuturor celor cinci corpuri ale conştiinţei, după cum este necesar.

— În mod deosebit, atât mintea, cât şi energiile vitale sunt niveluri la care boala se poate instala, iar vindecarea se poate produce. Vindecarea pe un plan superior al conştiinţei generează în mod automat şi vindecarea la nivelurile inferioare, deşi acest proces necesită timp.

— În mod firesc, tehnicile crude şi abuzive utilizate în medicina convenţională sunt, cel puţin în parte, înlocuite cu tehnici mai subtile.

— Se face distincţia clară între boală şi starea de rău.

— Ideea autovindecării este acceptată drept una din consecinţele puterii de cauzalitate descendentă a conştiinţei. Vindecarea din exterior poate reprezenta un exemplu de non-spaţialitate (vezi mai jos).

— Astfel, încă o dată, medicii devin co-vindecători, alături de pacient (vezi capitolul 6).

Puteţi observa că multe dintre aceste idei sunt deja aplicate în şcolile de medicină alternativă, cum ar fi naturopatia. Noutatea constă în gândirea cuantică, aplicarea conştientă a principiilor cuantice, în vederea dezvoltării unui sistem de vindecare complet şi funcţional. Numeroşi medici au deja meritul de a fi intuit importanţa

gândirii cuantice în medicină; aceştia sunt deja doctori cuantici. Capitolul următor abordează acest subiect.

5. Noua gândire paradigmatică a câtorva medici contemporani

O paradigmă este o noţiune generală, ce cuprinde premise metafizice, ipoteze fundamentale suplimentare şi sisteme logice implicite sau explicite, de care se foloseşte un grup de oameni de ştiinţă dintr-un anumit domeniu al activităţii umane. Prin urmare, medicina convenţională deţine o paradigmă funcţională, ce are la bază metafizica materialistă, fizica clasică, biochimia şi biologia moleculară, precum şi neodarvinismul.

De ce avem nevoie de o schimbare de paradigmă în medicină? După cum a subliniat filosoful Thomas Kuhn, care a introdus ideea de paradigme şi schimbări de paradigme, o paradigmă este utilă celor care o aplică doar până în momentul în care începe să dea naştere unor paradoxuri pe care nu le poate soluţiona şi unor date pe care nu le poate explica. De ce este necesară o schimbare de paradigmă în medicină? Deoarece experimentele clinice dovedesc eficienţa practicilor medicale alternative, pe care medicina convenţională le consideră paradoxuri (vezi capitolul 1). În plus, există astăzi date clare ce susţin vindecarea spontană, vindecarea prin intermediul rugăciunii la distanţă, chiar şi vindecarea pe baza efectului placebo, pe care paradigma oficială le consideră inexplicabile. Este evidentă necesitatea adoptării unei paradigme integrative, care să cuprindă practicile medicale convenţionale şi alternative. Am conturat deja, în capitolele 4 şi 5, această paradigmă integrativă – Medicina Integrală.

În acest capitol, doresc să fac o analiză mai detaliată, atât pentru a clarifica informaţiile deja prezentate, cât şi pentru a evidenţia alte paradoxuri şi date contradictorii inacceptabile din perspectiva medicinei convenţionale, pe care, însă, noua paradigmă le poate justifica (subiectul capitolului următor).

Neajunsurile gândirii bazate pe fizica clasică

Adevărul este că majoritatea medicilor întreţin încă un sistem de gândire bazat pe fizica clasică, deşi au trecut o sută de ani de la apariţia noilor idei cuantice. Fizica clasică favorizează anumite prejudecăţi nefondate, cea mai nocivă fiind aceea conform căreia ar exista o realitate distinctă, obiectivă, adică independentă de conştiinţă. În medicină, această prejudecată îi determină pe medici să ignore funcţia cauzală a conştiinţei celui care vindecă şi a celui care este vindecat, în ciuda numeroaselor dovezi şi a practicii care susţin contrariul.

Mary Baker Eddy (1906), fondatoare a Ştiinţei Creştine, a suferit, în cea mai mare parte a vieţii sale, de o boală cronică. În 1866, o rănire accidentală aproape i-a cauzat moartea. După ce a depăşit această perioadă.

Mary Baker Eddy era nu numai vindecată, dar dobândise şi principiile ce au stat la baza Ştiinţei Creştine: boala nu este reală, este o iluzie creată de conştiinţă, a spus ea. Iar conştiinţa poate vindeca boala, demontând şi reorganizând sistemul de gândire aplicat.

O altă prejudecată inutilă este materialismul strict, ideea că totul este alcătuit din materie şi derivatele acesteia, energia şi câmpurile de forţă. În această accepţiune, mintea şi conştiinţa sunt epifenomene ale materiei. Particulele elementare formează conglomerate numite atomi, atomii formează molecule, moleculele formează celulele din care este alcătuit organismul, inclusiv creierul, iar creierul formează conştiinţa şi mintea. Dacă acceptăm această teorie – teoria cauzalităţii ascendente, numită astfel deoarece totul depinde de cauza principală, identificată la cel mai de jos nivel, cel al particulelor elementare – atunci trebuie să-i atribuim conştiinţei doar rolul de element decorativ, lipsit de eficacitate cauzală. Din nou, autovindecarea nu-şi găseşte o justificare. De asemenea, nu se face distincţie între minte şi creier, fiind, astfel, exclusă noţiunea de înţeles.

Totuşi, numeroşi medici recunosc, chiar dacă nu deschis, faptul că înţelesul deţine un rol în procesul de vindecare, referindu-se aici la înţelesul pe care pacientul îl

atribuie bolii (Dossey 1989). Dar de unde vine înţelesul? Creierul, considerat un calculator clasic, nu poate procesa înţelesul (vezi capitolul 3). Nu, mintea este cea care procesează înţelesul.

Dacă materia este singura bază a existenţei, atunci nu rămâne loc nici pentru realităţi extrafizice, precum qi sau prana. Influenţaţi de realismul materialist, chiar şi practicieni ai medicinei orientale au căzut pradă acestei idei materialiste, adoptând o poziţie defensivă. Pentru o vreme destul de îndelungată, aceştia au căutat explicaţii materialiste care să le justifice principiile, deşi, în prezent, tendinţa este cea opusă.

Conform gândirii clasice, conştiinţa, mintea şi corpul vital sunt fie epifenomene, fie entităţi distincte, duale; de aici principiul dualismului – cum pot interacţiona obiecte distincte, duale? – vă obsedează (Stapp 1995). Aşadar, adepţii teoriilor clasice în medicină sunt forţaţi să ignore date solide ale vindecării minte-corp, dar şi succesul remarcabil al medicinei tradiţionale chineze şi indiene şi al homeopatiei, deoarece alternativa este o gafă filosofică ce permite înzestrarea creierului şi a corpului fizic cu eficacitea cauzală a conştiinţei, ce acţionează împreună cu energia vitală şi mintea.

Există date care contrazic categoric şi alte prejudecăţi clasice pe care le au medicii. O astfel de prejudecată este continuitatea. Adepţii medicinei convenţionale consideră că procesul vindecării este acţionat de cauze şi că aceste cauze se determină una pe cealaltă. În acest mod, vindecarea produsă de aceste cauze este şi ea continuă, progresivă. Astfel, prejudecata continuităţii se traduce prin dispariţia progresivă a bolii. Însă, în prezent, sunt cunoscute numeroase cazuri de vindecare spontană, inclusiv cazuri severe de cancer (Chopra 1989; Weil 1995; Schlitz şi Lewis 1997), în care boala a dispărut subit, nu gradual!

O altă prejudecată este legată de aspectul local – toate cauzele şi efectele sunt locale şi se propagă în spaţiu prin intermediul semnalelor, într-o unitate finită de timp.

Această prejudecată nu rezistă în faţa ideii deja renumite conform căreia rugăciunea, chiar şi de la distanţă, şi chiar lipsită de un semnal fizic care să ajungă la pacient, are puterea de a vindeca (Byrd 1988; vezi şi Dossey 1989).

Gândirea cuantică în medicină

În 1982, medicul Larry Dossey a scris o carte intitulată Space, Time, and Medicine (Spaţiu, timp şi medicină). Îmi amintesc că am citit cartea; cum putea să-mi scape, din moment ce eu eram, în acele vremuri, un cititor avid al cărţilor referitoare la New Age? Pe-atunci, nu fusese încă publicat nici măcar renumitul experiment al lui. Aspect ce demonstrează fără echivoc non-localitatea cuantică, comunicarea lipsită de semnale între obiecte cuantice corelate. Dar Dossey vorbea deja de aspectul non-local al vindecării şi îi îndemna pe medici să renunţe la teoria clasică referitoare la spaţiu şi timp, ce favorizează localitatea, acordând atenţie mesajului non-localităţii cuantice, sau al acţiunii la distanţă.

Şase ani mai târziu, medicul Randolph C. Byrd (1988) a efectuat propriul experiment legat de vindecarea la distanţă, persoanele implicate necunoscându-se între ele. În cadrul acestui experiment, desfăşurat într-un spital din San Francisco, a fost analizată rata vindecării unui grup de pacienţi, dintre care doar pentru câţiva, arbitrar selectaţi, s-au rostit rugăciuni la distanţă, de către un grup de persoane, fără a se cunoaşte identitatea doctorului sau a pacientului. Rezultatul experimentului este ştiut de toată lumea: cei pentru care s-au rostit rugăciuni s-au vindecat mai repede! Rugăciunea este eficientă în procesul de vindecare, chiar şi atunci când este rostită de la distanţă. Non-localitatea este importantă pentru vindecare! Este fizica cuantică într-adevăr importantă pentru medicină? Este non-localitatea evidenţiată în vindecarea cu ajutorul rugăciunii la distanţă un exemplu de non-localitate cuantică? (Vezi capitolul 6 pentru răspuns.)

Apoi, în 1989, a apărut o nouă carte fundamentală, ce abordează posibila aplicare a fizicii cuantice în medicină. Cartea poartă titlul Quantum Healing

(Vindecarea cuantică), al cărei autor este deja celebrul Deepak Chopra, fost endocrinolog, acum medic āyurvedic. Chopra susţine ideea că gândirea cuantică poate explica anumite cazuri de vindecare minte-corp ce se aseamănă cu autovindecarea, caz în care pacienţii se vindecă singuri.

Pentru cei care practică medicina convenţională, nu doar autovindecarea, ci şi vindecarea minte-corp în general, reprezintă o enigmă, deoarece, conform viziunii clasice a acestora, sinele şi mintea sunt fie creier, fie entităţi duale, adică dualismul este cel care le conferă validitate, ca entităţi. Chopra a afirmat că este posibil ca mintea să interacţioneze cu trupul prin intermediul unui corp cuantic mecanic şi că probabil conştiinţa este cea care ajută la medierea interacţiunii. Chopra susţinea nici mai mult, nici mai puţin decât cauzalitatea descendentă specifică conştiinţei, stilul cuantic. Autorul a ajuns la această concluzie observând „salturile cuantice" discontinue în procesul de vindecare.

Adevărul este că destul de puţini medici par să fi depăşit, de câteva decenii, prejudecăţile clasice. Andrew Weil este şi el unul dintre aceştia. Chiar înaintea lui Chopra, în 1983, Weil îşi îndemna colegii de breaslă să se folosească de fizica cuantică pentru a reintroduce noţiunea de conştiinţă în ştiinţa vindecării (Weil 1983). Mai mult, Weil a afirmat că acele cazuri de vindecare spontană pot foarte bine să fie rezultatul unei „revelaţii interioare".

Weil a amintit cazul unei paciente, pe care o vom numi S.R., diagnosticată cu boala Hodgkin (o formă de cancer la sistemul limfatic). Se ştie că boala Hodgkin evoluează în patru stadii; S.R. era deja în al treilea stadiu. Pacienta era însărcinată la momentul respectiv şi nu dorea să piardă copilul, de aceea a refuzat tratamentul convenţional cu radiaţii sau chimioterapie şi a găsit un alt medic. Sub supravegherea acestuia, S.R. a suferit o intervenţie chirurgicală, primind chiar şi tratament cu radiaţii, dar starea continua să i se înrăutăţească.

Întâmplător, medicul lui S.R. studia efectele aplicării terapiei LSD asupra pacienţilor cu cancer. Supravegheată

de acesta, femeia a încercat tratamentul cu LSD, fiind încurajată să-şi exploreze în profunzime propriul sine, şi să comunice cu viaţa din pântecele ei. S.R. a reuşit acest lucru după ce medicul a întrebat-o dacă are dreptul să curme viaţa copilului ei. Abia atunci a avut S.R. sclipirea interioară că alegerea este a ei: poate trăi sau poate muri. A fost nevoie de ceva timp după acest moment de iluminare, de schimbări considerabile ale stilului de viaţă, dar s-a vindecat. Printre altele, a adus pe lume şi un copil sănătos.

Acest caz demonstrează clar faptul că deţinem, într-adevăr, capacitatea de a ne alege propria realitate, dar pentru aceasta trebuie să intrăm într-o stare neobişnuită, de „iluminare”.

Colapsul cuantic al undelor de posibilitate este fundamental discontinuu. Deşi condiţionarea întunecă această discontinuitate a libertăţii de alegere (Mitchell şi Goswami 1992) în viaţa noastră, totuşi aceasta există, iar eficienţa ei devine evidentă în ceea ce noi numim eveniment creativ – sclipirea interioară despre care a vorbit Weil în cazul pacientei S.R. Aşadar, în viziune cuantică, evenimentele spontane (deci discontinue) de vindecare pot fi considerate exemple de creativitate în procesul de vindecare.

Colapsul cuantic este, de asemenea, non-local, în esenţă. Astfel, caracterul non-local al vindecării, ca în cazul vindecării cu ajutorul rugăciunii, îşi găseşte imediat explicaţia în principiile cuantice.

În capitolul următor, vom analiza fizica cuantică şi mai în detaliu decât până acum, pentru a înţelege contribuţia fizicii cuantice la ştiinţa vieţii, sănătăţii, vindecării şi morţii – preocupările de bază ale medicinei.

6. Mai multe despre fizica cuantică şi contribuţia acesteia în domeniul medicinei

Dacă titlul acestui capitol vă nelinişteşte, relaxaţi-vă. Capitolul se ocupă mai puţin de fizica cuantică şi mai mult de contribuţia acesteia la noua viziune paradigmatică din domeniul sănătăţii şi vindecării. Din capitolele anterioare,

ar trebui să reiasă clar care sunt trei dintre aceste contribuţii: cauzalitatea descendentă, non-localitatea şi discontinuitatea. Mai există o contribuţie, legată de modul în care posibilităţile cuantice devin evenimente concrete ale experienţei noastre; se numeşte „ierarhie încurcată”, noţiune pe care o voi lăsa învăluită în mister până mai târziu.

Să începem cu o mică recapitulare. Ce este o cuantă? Etimologic, cuantă provine dintr-un cuvânt din latină care înseamnă cantitate, însă fizicianul Max Planck, care a introdus pentru prima dată această noţiune în fizică, într-o lucrare fundamentală apărută în anul 1900, i-a atribuit un sens uşor diferit. Pentru Planck şi pentru fizica cuantică, cuvântul „cuantă” înseamnă cantitate discretă. De exemplu, o cuantă de lumină, numită foton, este un fascicul discret de energie ce nu mai poate fi descompus.

Dacă noţiunea este încă neclară, un exemplu din viaţa de zi cu zi poate fi de ajutor. Un cent sau un penny reprezintă o sumă discretă de bani; nu există jumătate de cent sau jumătate de penny.

Cauzalitatea descendentă

Obiectele cuantice sunt unde de posibilitate. Atunci când nu le privim, acestea se propagă precum undele unei ape în care am aruncat o pietricică, însă o undă cuantică se propagă nu în spaţiu-timp, ci în domeniul posibilităţii, domeniu pe care Heinsenberg l-a numit potentă. Atunci când privim, când măsurăm, unda de posibilitate este colapsată; ceea ce înainte se propaga (în posibilitate) devine localizat în actualitate ca un eveniment în spaţiu-timp; ceea ce în potentă deţinea mai multe faţete, capătă acum o singură faţetă (vezi figura

7).

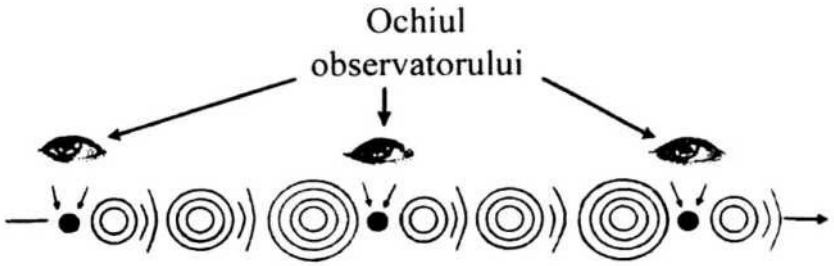


Fig. 7. Două faze ale evoluţiei în timp a unui obiect cuantic. Un obiect cuantic se extinde ca o undă de posibilitate atunci când nu este privit. Această mişcare este continuă şi determinată de matematica cuantică.

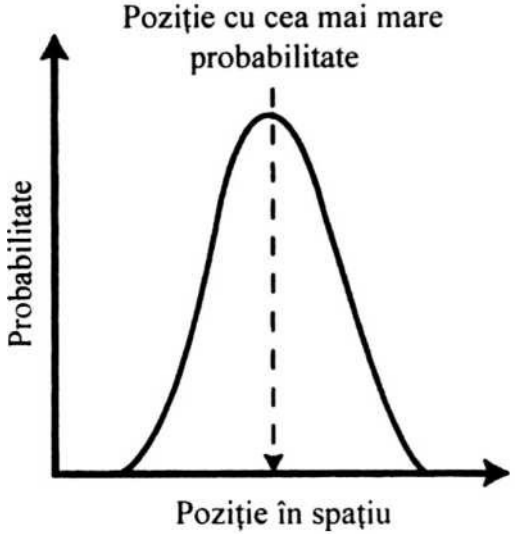
Atunci când privim, unda de posibilitate este discontinuu colapsată. Această mişcare discontinuă este acauzală şi nu poate fi determinată de matematică sau algoritmi.

Să luăm un exemplu. Să presupunem că eliberăm un electron într-o încăpere. Unda de posibilitate a electronului, dacă acesta nu este privit, se va propaga în potentă. Aceasta înseamnă că electronul are posibilitatea de a fi peste tot în încăpere în doar câteva momente. Fiecare posibilitate, fiecare poziţie posibilă a electronului este însoţită de o probabilitate, alcătuind o distribuţie (vezi figura 8). Atunci când privim, electronul se manifestă într-unul din locurile în care este posibil să existe; dacă aducem în acest loc un detector de electroni (un contor Geiger, de exemplu), acesta va ticăi.

În sfera posibilităţii, electronul nu este în afara noastră, a conştiinţei noastre. Este o posibilitate a conştiinţei însăşi, o posibilitate materială. Atunci când conştiinţa colapsează unda de posibilitate, alegând una din posibilele faţete ale electronului, respectiva faţetă devine actualitate. Simultan, unda de posibilitate a detectorului de electroni este şi ea colapsată, eliberând un ticăit; iar unda de posibilitate a creierului observatorului este colapsată, înregistrând, de asemenea, ticăitul.

Cum se propagă în posibilitate unda electronului, unda detectorului, sau unda creierului, ce faţete asumă

aceste unde, toate acestea depind de cauzalitatea ascendentă, de dinamica interacţiunilor dintre particulele elementare. Această etapă poate fi calculată de matematica cuantică, cel puţin în principiu. Evenimentele produse prin colapsul undelor de posibilitate sunt rezultatele alegerii conştiente, ale cauzalităţii descendente. În acest caz, nu ne putem folosi de nicio matematică, de niciun algoritm. Această alegere a cauzalităţii descendente este liberă, imprevizibilă.



8. O distribuţie a probabilităţii cuantice.

Discontinuitatea

Să analizăm în continuare noţiunea de discontinuitate. Fizicianul danez Niels Bohr ne-a lăsat o imagine a mişcării discontinue, care ilustrează foarte limpede această noţiune. Se ştie că electronii gravitează în jurul nucleului, asemenea planetelor care gravitează în jurul soarelui. Aceasta este mişcarea continuă. Însă atunci când un electron face un salt de pe o orbită atomică pe alta, spune Niels Bohr, saltul este discontinuu; electronul nu trece niciodată prin spaţiul intermediar. Dispare de pe o orbită şi apare pe o alta. Urmându-l pe Niels Bohr, numim această mişcare discontinuă salt cuantic (vezi figura 9).

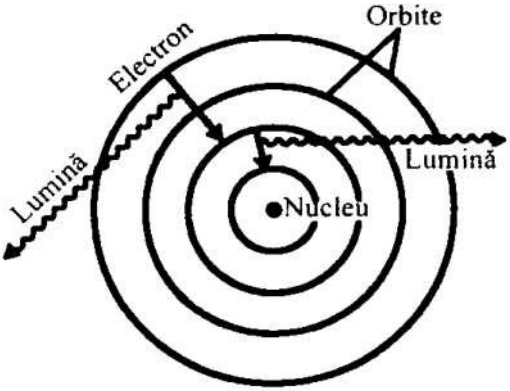


Fig. 9. Un salt cuantic, în viziunea lui Niels Bohr. După Bohr, atunci când electronii sar de pe o orbită pe alta, aceştia nu parcurg niciodată spaţiul intermediar.

Matematicianul John von Neumann (1955) a clarificat şi mai bine rolul mişcării continue şi discontinue în fizica cuantică. Obiectele cuantice sunt descrise ca suprapuneri ale posibilelor faţete, sau unde de posibilitate. Undele de posibilitate, a afirmat von Neumann, evoluează în timp în două moduri bine definite. Între observaţii şi măsurători, mişcarea acestora este continuă; se propagă ca unde în domeniul posibilităţii, continuu, pe porţiuni aflate în raport de cauzalitate. Însă atunci când le observăm în cadrul procesului măsurătorii cuantice, undele de posibilitate sunt colapsate discontinuu, de la undă propagată la particulă localizată, de la obiect multifaţetat la o singură faţetă, într-o singură mişcare, acauzală.

Non-localitatea

Noţiunea de non-localitate cuantică a fost introdusă de nimeni altul decât Albert Einstein care, în 1935, împreună cu doi colaboratori de-ai săi, Boris Podolsky şi Nathan Rosen, a publicat o lucrare prin care încerca să discrediteze fizica cuantică. Einstein, Podolsky şi Rosen (1935) au evidenţiat faptul că o simplă interacţiune leagă două obiecte cuantice într-un întreg non-local. Colapsul cuantic al undei de posibilitate a uneia dintre părţile unui astfel de sistem trebuie să producă imediat colapsul undei de posibilitate a celeilalte. Aceasta este acţiune-de-la-

distanţă instantanee.

Însă, conform teoriei relativităţii, nimic nu se poate produce instantaneu. Conform acestei teorii, viteza de deplasare a semnalelor care transmit o acţiune de la un corp la altul trebuie să nu o depăşească pe cea a luminii (300.000 km pe secundă). Cei trei n-au înţeles, însă, deloc, mesajul fizicii cuantice.

Colapsul cuantic poate fi non-local, fără a încălca, însă, teoria relativităţii, deoarece se petrece în afara spaţiului şi a timpului. Să nu asemănăm colapsul cuantic cu acţiunea de a plia o umbrelă. Undele de posibilitate ale celor două părţi corelate ale unui sistem se află în sfera potenţialităţii, în afara spaţiului şi a timpului, unde sunt unite; prin colaps, evenimentele concrete, corelate, se manifestă discontinuu în spaţiu-timp. Legătura cuantică non-locală care le-a dat bătăi de cap lui Einstein şi colegilor săi se află în afara spaţiului şi a timpului; această legătură cuantică are ca rezultat comunicarea lipsită de semnale, fără a fi, astfel, vorba despre vreo încălcare a teoriei relativităţii.

Importanţa cauzalităţii descendente

Care este legătura dintre toate aceste lucruri şi modul în care ne percepem pe noi înşine, în special în relaţie cu sănătatea şi vindecarea noastră? Să analizăm, în primul rând, cauzalitatea descendentă.

Atunci când în anii ’70 specialiştii în fizică cuantică şi-au format pentru prima dată o părere despre importanţa cauzalităţii descendente, mulţi s-au entuziasmat peste măsură. La scurt timp, fizicianul Fred Alan Wolf crea sintagma „noi ne alegem propria realitate”, care a devenit o nouă mantra a mişcării New Age. Mulţi au început să aplice cauzalitatea descendentă, încercând, cu ajutorul acesteia, să determine apariţia unor obiecte precum un Cadillac, sau ceva asemănător. Iar atunci când această metodă nu s-a dovedit utilă, au încercat să producă apariţia unor locuri de parcare pentru maşinile lor, Cadillac-uri sau nu. Dar nici această metodă nu s-a dovedit prea eficientă.

Desigur, entuziaştilor anilor ’70 le-au scăpat câteva subtilităţi ale cauzalităţii descendente. Care sunt aceste subtilităţi?

Cunoaşteţi deja una dintre ele: Cine suntem noi în relaţie cu lumea? Putem oare aplica cauzalitatea descendentă într-o lume separată de noi, astfel încât să nu fim responsabili pentru faptele noastre, sau noi suntem lumea şi trebuie să ne asumăm responsabilitatea, odată cu libertatea de alegere? Pentru a da valabilitate cauzalităţii descendente ca element esenţial al fizicii cuantice, vom accepta doar cea de-a doua variantă – conştiinţa este fundamentul întregii existenţe. „Trebuie să completăm Statuia Libertăţii de pe coasta de est cu Statuia Responsabilităţii, pe coasta de vest”, a afirmat filosoful Victor Frankl. Aşa să fie, spune fizica cuantică.

Aşadar, înţelegem următorul aspect: nu putem alege în glumă sănătatea în locul bolii; trebuie să facem acest lucru cu responsabilitate, însoţind, de pildă, alegerea noastră cu schimbări adecvate ale stilului de viaţă. Dar măcar putem face acest lucru dorindu-ne, folosindu-ne de ceea ce noi numim în mod obişnuit alegere? Dacă nu putem face să apară maşina visurilor noastre cu ajutorul dorinţei, ce garanţie avem că dacă ne dorim sănătatea o vom obţine, chiar dacă suntem pregătiţi să promitem că ulterior vom acţiona responsabil?

Cine suntem noi cu adevărat este o întrebare subtilă, susţin misticii. Trebuie să avem mult exerciţiu spiritual, numit yoga în limba sanscrită (cuvânt care înseamnă unire sau integrare), pentru a afla, spun ei. Din fericire, fizica cuantică – mai precis, aspectele legate de măsurarea cuantică – ne oferă răspunsuri categorice referitoare la natura noastră, la conştiinţa noastră. Dacă vom înţelege şi vom integra în viaţa noastră lecţiile teoriei legate de măsurarea cuantică, vom ajunge, cu siguranţă, să practicăm o formă de yoga. Eu o numesc yoga cuantică – o cale ştiinţifică de a afla cine suntem.

Pe scurt, aspecte legate de măsurarea cuantică ne ajută să înţelegem următoarele despre natura conştiinţei

noastre:

— Conştiinţa este fundamentul întregii existenţe.

— Materia, energiile vitale, înţelesul mental şi arhetipurile supramentale sunt toate posibilităţi cuantice ale conştiinţei.

— Omul alege, nu în starea obişnuită a conştiinţei pe care o numim ego, ci într-o stare diferită a conştiinţei, denumită conştiinţă unitivă, non-locală sau cosmică, stare în care ne percepem ca fiind una cu ceilalţi.

— Atunci când se produce un colaps cuantic, conştiinţa se împarte în ceea ce noi percepem a fi distincţia subiect-obiect, un subiect ce experiază un obiect aflat în afara lui.

— Experienţele anterioare ne întunecă natura cosmică, creând o individualitate aparentă, ego-ul, printr-un proces ce poate fi numit condiţionare.

Primele două puncte vă sunt deja cunoscute şi probabil le-aţi şi integrat în fiinţa dumneavoastră. Importanţa celui de-al treilea punct este evidentă: nu ego-ul nostru obişnuit alege. De aceea, gândirea pozitivă care are la bază o dorinţă legată de sănătate nu ne va ajuta neapărat să obţinem sănătatea.

Atunci cum ne manifestăm potenţialul pentru cauzalitate descendentă? Paginile care urmează şi în care sunt expuse aspecte ale teoriei măsurării cuantice ne vor ajuta să răspundem la această întrebare. Pentru a face discuţia mai interesantă, voi introduce chiar şi câteva explicaţii pe marginea unor informaţii legate de sănătate şi vindecare. Sunteţi pregătiţi pentru puţină yoga cuantică?

Caracterul non-local al conştiinţei

Să analizăm un paradox propus pentru prima dată de laureatul premiului Nobel Eugene Wigner, împotriva ideii conform căreia colapsul cuantic se produce atunci când conştiinţa alege actualitatea din posibilităţi cuantice. Faptul că alegerea conştientă a unui observator stă la baza producerii colapsului cuantic generează haos în situaţia în care există doi observatori şi două alegeri contradictorii. Mai concret, să presupunem următorul scenariu.

Dumneavoastră şi prietenul dumneavoastră ajungeţi cu maşina la semafor, din două direcţii perpendiculare. Să presupunem că semaforul este un semafor cuantic cu două posibilităţi: roşu şi verde. Sigur că, fiind foarte ocupaţi, amândoi veţi dori să alegeţi culoarea verde. Dacă amândoi veţi primi ce aţi ales, se va instala haosul. Pentru evitarea acestei situaţii, doar unul dintre dumneavoastră trebuie să primească dreptul de a alege. Dar pe ce criteriu? Cine are voie să aleagă?

Wigner a fost nedumerit deoarece, pentru el, singurul răspuns justificat părea să fie principiul numit solipsism – doar tu eşti real, restul oamenilor, inclusiv prietenul tău, sunt plăsmuiri ale imaginaţiei tale. În acest caz, tu eşti cel care alege, iar paradoxul dispare.

Mulţi dinte noi au o viziune solipsistică asupra lumii. O actriţă de la Hollywood se întâlneşte cu o prietenă pe care nu a mai văzut-o de mult, este foarte bucuroasă şi o invită la „o cafea, să mai vorbim”. Însă în entuziasmul ei, nu face altceva decât să vorbească încontinuu, după care îşi dă brusc seama. „O, uită-te la mine, nu vorbesc decât despre persoana mea. Hai să vorbim despre tine. Ce crezi despre mine?”

Şi totuşi, putem accepta neliniştea lui Wigner, deoarece cu toţii avem o viziune solipsistică asupra celor de lângă noi. Din fericire, există o soluţie la care Wigner nu s-a gândit şi care a fost descoperită independent de trei cercetători (Bass 1971; Goswami 1989, 1993; Blood 1993, 2001): dacă există întotdeauna o singură conştiinţă care alege din spatele individualităţii noastre aparente, dispare şi paradoxul. O conştiinţă unitară poate alege obiectiv. Astfel într-un număr mare de astfel de situaţii, şi dumneavoastră şi prietenului dumneavoastră vi se va îndeplini dorinţa în jumătate din cazuri; se aplică anticiparea probabilistică. Cu toate acestea, această soluţie nu exclude posibilitatea unei excepţii creative (ca în cazul unei probleme medicale urgente), în oricare din aceste situaţii.

Aşadar, conştiinţa este una singură şi universală sau,

aşa cum a afirmat Erwin Schrödinger, unul din coinventatorii matematicii cuantice, conştiinţa este un singular care nu are plural. Nu există două „conştiinţe”; individualitatea noastră este un epifenomen iluzoriu al experienţei (vom discuta mai târziu).

În concluzie, putem alege sănătatea în locul bolii? Ne putem vindeca de o anumită boală folosindu-ne de puterea cauzalităţii descendente? Cu siguranţă, atâta timp cât dobândim capacitatea de a ne depăşi ego-ul şi de a ne ridica la conştiinţa unitară.

Fostul redactor al revistei Saturday Review, Norman Cousins (1989), s-a vindecat de o boală gravă cu ajutorul râsului, generat de filme amuzante şi cărţi umoristice. Deşi există voci care spun că Norman Cousins a apelat la homeopatie, dar nu a dorit să recunoască public acest lucru, nu am nicio îndoială asupra faptului că terapia pe bază de râs a contribuit considerabil la vindecarea sa. Râsul apare atunci când nu te iei în serios. După cum obişnuia să spună filosoful Gregory Bateson, râsul este o jumătate de pas către depăşirea ego-ului (vom vorbi mai multe despre depăşirea ego-ului mai târziu în carte).

Non-localitatea cuantică şi vindecarea de la distanţă

Fizicianul Alain Aspect şi colaboratorii săi (1982) au verificat non-localitatea cuantică într-un experiment de laborator în care doi fotoni corelaţi emişi simultan de un atom şi care se deplasau în direcţii opuse ajungeau întotdeauna, prin colaps, în aceeaşi stare de actualitate, fără a exista vreun schimb de semnale între ei. Într-adevăr, obiectele cuantice corelate se pot influenţa reciproc de la distanţă, fără a schimba semnale între ele, datorită legăturii cuantice non-locale dintre ele.

Bineînţeles, astfel de experimente – iar cel al lui Aspect nu face excepţie – implică, de obicei, numeroşi atomi dezintegraţi şi mai multe perechi de fotoni corelaţi. Experimentul lui Aspect ilustrează non-localitatea cuantică, dar numai după ce comparăm şi observăm corespondenţa dintre stările (de polarizare) ale unui foton, înregistrate la un detector, într-un loc şi acelea ale

fotonului corelat corespunzător, înregistrate la un alt detector, într-un alt loc. Însă datele înregistrate la oricare dintre cele două detectoare nu corespund. Sunt complet întâmplătoare, iar acest lucru este de aşteptat. Obiectele cuantice sunt calculate ca unde de posibilitate, iar matematica cuantică ne permite să calculăm probabilitatea asociată fiecărei posibilităţi. Astfel, fizica cuantică este probabilistică, iar într-un mare număr de situaţii predomină întâmplarea. Cu alte cuvinte, alegerea liberă care există pentru evenimentele individuale este întotdeauna exercitată astfel încât să nu afecteze caracterul întâmplător al unui mare număr de evenimente.

În acest mod, non-localitatea cuantică ilustrată de experimentul lui Aspect se aseamănă mai mult cu ceea ce Carl Jung numea sincronicitate – coincidenţe semnificative ce au o cauză comună. Două evenimente au loc în două locuri diferite. Însă sincronicitatea – coincidenţa semnificativă – nu devine evidentă decât dacă cele două evenimente sunt comparate.

Se vorbeşte în mod curent despre sincronicitate în literatura referitoare la vindecare. Un medic este încântat de un nou medicament, a cărui mostră a primit-o de la o companie farmaceutică. Îi administrează pacientului său medicamentul. Rezultatul este atât de remarcabil, încât medicul îşi doreşte să compare efectul medicamentului cu acela al unei pastile placebo (o pastilă de zahăr). De data aceasta, însă, pacientul nu se simte bine. Dar atunci când medicul îi cere producătorului alte mostre ale aceluiaşi medicament, acesta din urmă îşi cere iertare, spunând că iniţial i-a trimis, din greşeală, un medicament placebo. Vindecarea, în acest caz, se datorează clar efectului placebo, însă ce l-a determinat pe producătorul de medicamente să facă o astfel de greşeală? O explicaţie potrivită ar fi sincronicitatea sau non-localitatea cuantică, de genul celei demonstrate de Aspect.

În capitolul anterior, am vorbit despre experimentul lui Randolph Byrd, legat de vindecarea la distanţă, în care era vorba despre un grup de persoane a căror sarcină era

să rostească rugăciuni de la distanţă pentru pacienţi necunoscuţi, care s-au vindecat mult mai repede decât alţi pacienţi pentru care nu au fost rostite rugăciuni. Poate fi non-localitatea cuantică – de tip Aspect – o explicaţie pentru astfel de situaţii?

Răspunsul este negativ. După cum am spus şi mai devreme, deoarece datele lui Aspect înregistrate în oricare dintre cele două locuri sunt întâmplătoare, iar un mesaj semnificativ trebuie să implice o corespondenţă între două evenimente ulterioare produse în acelaşi loc, datele furnizate de oricare dintre detectoare nu conţin niciun mesaj. Astfel, nu putem avea niciun transfer de mesaje între obiecte cuantice prin intermediul acestui tip de corespondenţă cuantică non-locală.

În 1993, când prima mea carte despre conştiinţa cuantică (Goswami 1993) se afla sub tipar, am fost sunat de un neorofiziolog de la Universitatea din Mexic, pe nume Jacobo Grinberg-Zylberbaum. Jacobo efectua un experiment de tip Aspect, pentru a demonstra comunicarea non-locală între creierele umane, însă nu putea înţelege un anumit aspect al datelor obţinute. La invitaţia sa, am plecat imediat spre Mexic, pentru a vedea despre ce este vorba. Experimentul părea foarte bine pus la punct. Iată în ce consta.

În experimentul lui Grinberg-Zylberbaum şi colegii (1994), doi subiecţi meditează timp de 20 de minute, cu intenţia de a stabili o comunicare directă (non-locală). După scurgerea celor 20 de minute, aceştia continuă meditaţia, însă în două încăperi Faraday (camere impermeabile electromagnetic), unde fiecare dintre ei este conectat la un aparat EEG. Apoi, doar într-o singură încăpere sunt introduse o serie de lumini intermitente, ce produc activitate electrică la nivelul creierului subiectului aflat în camera respectivă, activitate pe care datele înregistrate de EEG o interpretează ca potenţial activat. Surprinzător, după descifrare, datele înregistrate de aparatul celuilalt subiect demonstrează că potenţialul activat, activat de flash-urile de lumină, a fost transferat şi

la creierul acestuia, fără să fie făcută vreo legătură locală. Acest experiment a fost ulterior repetat de neuropsihiatrul Peter Fenwick din Londra.

Aspectul greu de înţeles al experimentului este acela că, dacă ne gândim la potenţialul transferat al unuia dintre subiecţi, putem trage concluzia că flash-urile de lumină au fost percepute şi de subiectul-pereche, chiar şi fără a verifica datele refrentoare la undele existente la nivelul creierului acestuia. Este vorba aici de un transfer de mesaj. Ce se întâmplă?

Răspunsul are în vedere rolul conştiinţei. Atunci când se creează o legătură între creiere sau între minţi, ca în cazul telepatiei sau al vindecării la distanţă, intenţia conştientă este cea care stabileşte şi menţine legătura dintre subiecţi, dintre persoana care rosteşte rugăciuni şi persoana pentru care sunt rostite rugăciunile, dacă vorbim de vindecarea la distanţă. De regulă, ca şi în experimentul lui Aspect, colapsul întrerupe legătura dintre obiectele corelate. De asemenea, evenimentele disparate produse în oricare dintre locuri corespund unor obiecte disparate. Însă în cazul experimentului lui Grinberg-Zylberbaum (sau în cazul vindecării la distanţă), conştiinţa menţine legătura dintre creierele (sau minţile) corelate, iar datele înregistrate în oricare dintre locuri corespund întotdeauna aceluiaşi obiect – creierul (sau mintea) subiectului prezent în locul respectiv. Astfel, transferul de mesaj este posibil.

Să nu ne gândim la non-localitatea cuantică ca la un concept esoteric. Să analizăm non-localitatea faptului de a trăi – este subtilă. În calitate de fiinţe umane ale timpului modern, simţim că trăim mai mult la nivelul minţii decât la nivelul trupului, dar chiar şi aşa, cei mai mulţi dintre noi pot spune că simt că trăiesc. Experienţa acestui sentiment este unitară, nu fragmentată. Nu simţim că trăim separat, în degetele de la picioare şi în urechi. Vorbim, indubitabil, de o unitate a experienţei care ne ajută să înţelegem direct non-localitate cuantică.

Mai există un fenomen foarte greu de înţeles în neurofiziologie: problema legăturii. Acum că putem obţine

imagini ale creierului în timpul activităţii mentale (Posner şi Raichle 1994), este neîndoielnic faptul că experienţele noastre mentale sunt însoţite de o anumită activitate la nivelul diferitelor regiuni ale creierului. Neîndoielnic este şi faptul că există o unitate a experienţei. De aceea, neurofiziologii se întreabă îngrijoraţi: „Cum se produce legătura dintre procesele distincte ce au loc în diferite regiuni ale creierului, astfel încât să obţinem experienţa unitară?" Răspunsul se află, evident, în non-localitatea cuantică.

„Ierarhie încurcată": apariţia simultană dependentă a subiectului şi obiectului

Unul dintre aspectele surprinzătoare ale producerii colapsului cuantic este acela că, atunci când privim, în conştiinţă nu ne apare doar un obiect, ci şi un subiect care priveşte obiectul respectiv. Colapsul cuantic generează conştientizarea distincţiei subiect-obiect – perceperea unui subiect care priveşte un obiect. Putem înţelege acest fapt dacă analizăm rolul ceierului atunci când facem o observaţie conştientă. Niciun experimentator, niciun observator uman nu a realizat o măsurare cuantică, un colaps cuantic, fără ajutorul creierului! Conform regulilor cuantice, înaintea măsurării, înaintea colapsului, nu doar obiectul/stimulul, ci şi creierul observatorului, creierul care primeşte stimulul, trebuie să fie reprezentat de o undă de posibilităţi. Vorbim aici de circularitate: dacă nu există creierul, nu există colaps şi nici conştientizare, nu există nici subiect, nici agent al cauzalităţii descendente; dar dacă nu există colapsul, nu există nici creier actualizat. Soluţia o reprezintă apariţia simultană dependentă.

Atunci când are loc măsurarea cuantică, subiectul care colapsează şi obiectul care este colapsat, inclusiv creierul, apar simultan, interdependent. Subiectul care experiază şi obiectul experiat se creează unul pe celălalt. Subiectul vede obiectul ca fiind separat de el – vorbim, astfel, de autoreferinţă. Dar aceasta nu este decât o aparenţă; de fapt, conştiinţa creează atât subiectul, cât şi obiectul. Atât creierul, cât şi obiectul, sunt colapsate în

acelaşi eveniment, însă noi nu percem niciodată creierul ca fiind un obiect. În schimb, conştiinţa se identifică cu creierul care este apoi perceput ca subiect al experienţei.

Dinamica apariţiei simultane dependente poate fi înţeleasă cu ajutorul noţiunii de „ierarhie încurcată” (Hofstadter 1980). Ştiţi ce este o ierarhie simplă; un nivel al ierarhiei îl domină din punct de vedere cauzal pe următorul, dar nu şi invers. Reveniţi asupra figurii 1, care înfăţişează o ierarhie simplă. Pentru a înţelege ce este o „ierarhie încurcată”, gândiţi-vă la paradoxul mincinosului: sunt un mincinos. Aceasta este o „ierarhie încurcată”, deoarece predicatul califică subiectul, dar şi subiectul califică predicatul. Dacă eu sunt un mincinos, atunci spun adevărul, dar aceasta înseamnă că mint şi tot aşa, la infinit. Încurcătura poate fi văzută (şi rezolvată) doar dacă „ieşim din sistem”. Nu o putem vedea dacă ne identificăm cu sistemul. În schimb, rămânem „împotmoliţi” şi ne percepem ca fiind separaţi de restul lumii.

Aşadar, măsurarea cuantică realizată cu ajutorul creierului este o „ierarhie încurcată”. Răsplata constă în faptul că dobândim capacitatea de autoreferinţă, de a ne vedea ca pe un „sine” ce percepe lumea în afara noastră. Dezavantajul este că nu ne dăm seama de faptul că separarea noastră de lumea înconjurătoare este o iluzie, ce provine dintr-o „ierarhie încurcată” în măsurarea cuantică, în colapsul cuantic.

Aţi văzut, probabil, desenul lui Escher, numit „Mâinile care desenează”. În această imagine, mâna stângă desenează mâna dreaptă. Iar mâna dreaptă o desenează pe cea stângă, dând naştere unei ierarhii răsturnate. Dacă te identifici cu imaginea, te împotmoleşti în oscilaţiile infinite ale ierarhiei răsturnate. Dar oare mâna dreaptă o desenează într-adevăr pe cea stângă? O desenează mâna stângă pe cea dreaptă? Nu, de fapt, Escher este cel care le desenează pe amândouă.

Aşadar, este subiectul cel care colapsează obiectul? Creează obiectul (obiectele) subiectul? Nu. De fapt, conştiinţa, prin intermediul iluziei unei ierarhii răsturnate

în măsurarea cuantică, devine atât subiect, cât şi obiect (e).

Este important să înţelegem noţiunile de „ierarhie încurcată" şi autoreferinţă. De-a lungul vieţii se acumulează foarte mult stres mental, din pricina faptului că am crescut într-o familie dezechilibrată. O familie este dezechilibrată atunci când nu funcţionează ca un întreg, când nu deţine o identitate „de sine". Această identitate de sine a familiei se formează doar atunci când există „ierarhie încurcată" în cadrul relaţiilor dintre membrii familiei. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul cuplurilor şi, mult mai important pentru discuţia de faţă, în cazul relaţiei doctor-pacient.

Recunosc faptul că ierarhia răsturnată, fără îndoială din pricina dificultăţii conceptuale, rămâne unul dintre cele mai puţin apreciate principii ale naturii, însă, dacă sunteţi interesaţi de vindecare, trebuie să acordaţi atenţie acestei noţiuni. Să observăm doar unul dintre motivele evidente pentru care medicina alternativă se bucură de o mai mare popularitate faţă de medicina convenţională. Un medic convenţional ne tratează într-o manieră caracteristică ierarhiei simple. El sau ea dictează, noi ascultăm. Majoritatea vindecătorilor din medicina alternativă, însă, practică ierarhia răsturnată în relaţia lor cu pacienţii! Aceştia nu doar dictează, ci şi ascultă. Pacientul şi vindecătorul devin un întreg autoreferenţial. Un astfel de întreg autoreferenţial are un merit deosebit. Ne permite (amândurora) să facem salturi cuantice creative către vindecare (mai multe despre aceeaşi subiect în capitolul 16).

Distincţia dintre conştient şi inconştient

Ideea că saltul cuantic este cel care dă naştere conştiinţei împărţite în obiect-subiect ne ajută să înţelegem conceptul enigmatic de inconştient, introdus de Freud. Am văzut mai sus că odată cu saltul cuantic apare şi conştiinţa. Inconştientul este operaţional atunci când conştiinţa nu este, când nu se produce niciun colaps cuantic. Inconştientul este un termen impropriu într-o

concepţie bazată pe întâietatea conştiinţei, deoarece conştiinţa este mereu prezentă. Freud s-a referit de fapt la „neconştientizat”, la lipsa conştientizării.

Noţiunea de „inconştient” este importantă pentru sănătate şi vindecare, din perspectiva bolilor psihosomatice. Amintirile unor anumite experienţe traumatizante sunt suprimate atât de adânc, încât conştiinţa foarte rar le colapsează, „pasându-le” către ceea ce poartă denumirea de procesare inconştientă. Amintirile acestor experienţe sunt procesate prin producerea unor efecte somatice ale bolii, însă noi nu le conştientizăm, deoarece aceste amintiri nu sunt niciodată colapsate la nivelul gândurilor noastre conştiente (mai multe în capitolul 15).

Atunci când anumite sentimente ne tulbură, le suprimăm, „transferându-le” în inconştient, creând astfel blocaje pe traseul energiei vitale. Aceste blocaje determină îmbolnăvirea unor organe, atunci când experienţa îmbolnăvirii este conştientizată. Blocajele energetice responsabile pentru apariţia bolii nu sunt, însă, conştientizate (mai multe despre acest subiect mai târziu).

Procesarea inconştientă şi creativitatea

Creativitatea este o componentă evidentă a fiinţelor biologice. Putem vedea asemănarea dintre cele două moduri de mişcare ale obiectului cuantic – continuitatea şi discontinuitatea – în două componente importante ale procesului creativ. Este bine cunoscut faptul că procesul creativ deţine patru etape distincte (Wallas 1926): pregătirea, procesarea inconştientă, intuiţia şi manifestarea. Prima şi ultima sunt evidente – pregătirea constă în familiarizarea cu ceea ce cunoaştem deja, iar manifestarea constă în valorificarea noii idei, obţinute ca intuiţie, prin crearea unui produs; aceste două etape se desfăşoară mai mult sau mai puţin în manieră continuă. Însă etapele intermediare sunt mai greu de înţeles. Acestea corespund celor două etape ale dinamicii cuantice.

După cum am spus mai devreme, procesarea inconştientă înseamnă procesarea realizată atunci când

suntem conştienţi, dar nu conştientizăm; procesăm posibilităţile dar rămânem nedespărţiţi de acestea. În cazul creativităţii, se consideră că procesarea inconştientă este cea care generează ambiguitate la nivelul gândirii. Corespunde propagării undei de posibilitate cuantică între două măsurări (vezi figura 7). Intuiţia creativă, pe de altă parte, se produce brusc şi discontinuu. Corespunde saltului cuantic, un salt discontinuu la nivelul gândirii, fără a parcurge paşii intermediari. Procesarea inconştientă generează o multitudine de posibilităţi; intuiţia este colapsul uneia dintre aceste posibilităţi (cea nouă ca valoare) în actualitate.

Astfel, dacă acceptăm gândirea cuantică, facem loc atât proceselor continue, cât şi celor discontinue; facem loc creativităţii.

Vindecarea cuantică, noţiune introdusă de medicul Deepak Chopra (vezi capitolul 5), este rezultatul unui salt cuantic creativ. Vom mai discuta acest subiect mai târziu în acest capitol şi în capitolul 16.

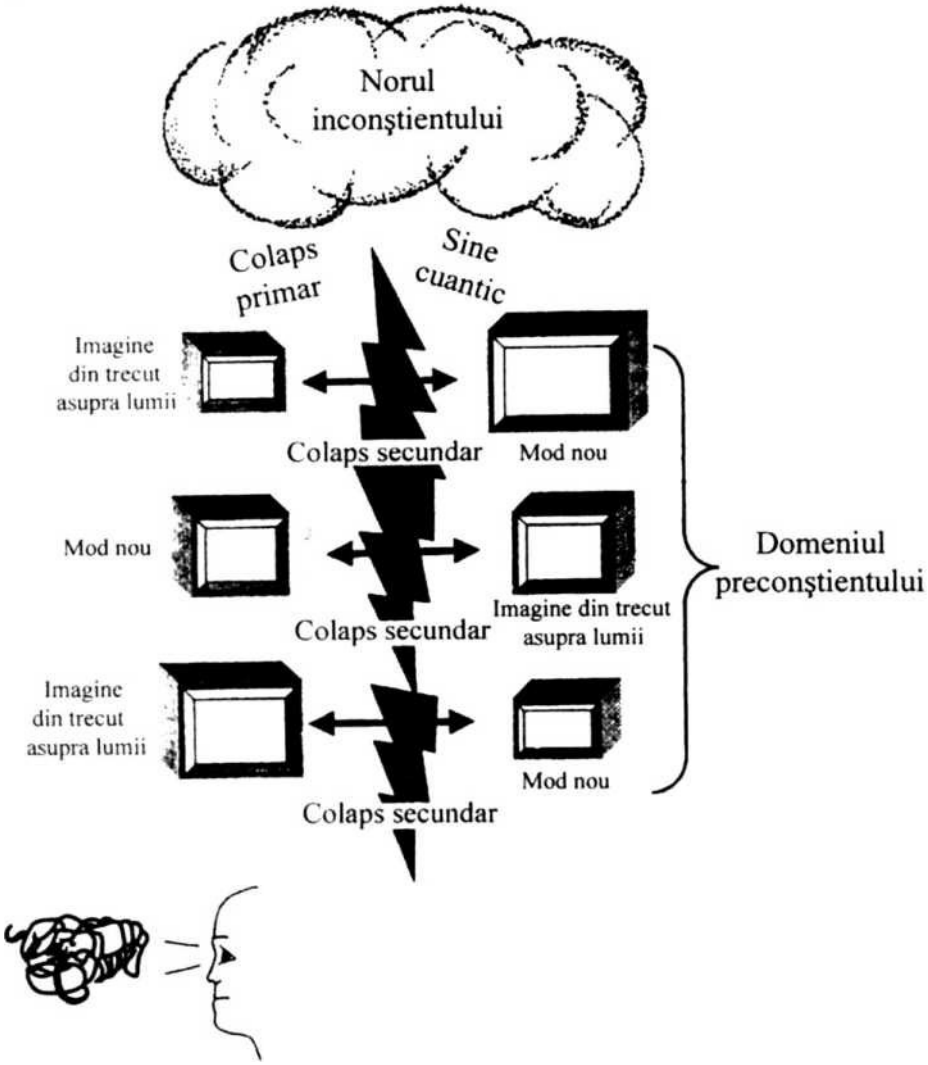
Măsurare, memorie şi condiţionare

Care este natura subiectului/sinelui autoreferinţei ce rezultă în urma măsurărilor cuantice ce deţin o „ierarhie încurcată”? Conştiinţa se identifică cu creierul ce devine subiectul distincţiei subiect-obiect rezultante. Voi numi această identitate sine cuantic. În cadrul acestei identităţi, sinele este universal (adică nu are personalitate), iar alegerea din posibilitate în actualitate este liberă şi potenţial creativă.

Această idee generează multă confuzie, deoarece sinele despre care vorbim nu este acelaşi cu sinele pe care îl cunoaştem în starea de conştientizare. Cum ajungem, de la identitatea de sine universală, unitivă, cuantică, la ego-ul local şi personal? Răspunsul, pe scurt, este condiţionarea.

Experienţele generate de măsurarea cuantică la nivelul creierului dau naştere memoriei; un stimul repetat este de obicei experiat, reflectat în oglinda memoriei trecute, prin intermediul proceselor de conştientizare

secundară (pe de altă parte, primul eveniment rezultat în urma colapsului ca răspuns la un stimul poartă denumirea de eveniment de conştientizare primară).



Răspuns obişnuit al ego-ului: văd mâncare

Această reflectare în oglinda memoriei (vezi figura 10) întăreşte probabilităţile colapsului ulterior, în favoarea răspunsului condiţionat (Mitchell şi Goswami 1992). O voi numi memorie cuantică, spre deosebire de memoria obişnuită, care necesită un macrocorp. Cu timpul, toate

răspunsurile noastre la stimulii cunoscuţi formează un tipar de comportament. Identitatea de sine cuantică, firească pentru un copil, face loc treptat unei identităţi cu un trecut anume şi tipare de comportament, identitate pe care o numim ego (Goswami 1993).

Fig. 10. Procesarea prin intermediul reflectării în oglinda memoriei dă naştere ego-ului condiţionat.

Scurtă divagaţie: deoarece mintea este corelată cu creierul, pe măsură ce dobândim o individualitate a creierului, prin intermediul memoriei cuantice, dobândim de asemenea, şi o memorie cuantică şi tipare de comportament ale minţii, o minte individuală. Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte cuplul corp fizicvital; experienţele dau naştere un corp vital individual, cu înclinaţii vitale individuale.

Aceste înclinaţii mentale şi vitale poartă în Orient denumirea de karma, noţiune ce deţine un rol crucial în teoria ştiinţifică a reîncarnării (Goswami 2001). Atunci când corpul fizic al unei persoane moare, supravieţuiesc corpurile vital şi mental, împreună cu karma vitală şi mentală a acestora. Această karma este transmisă în viitoarea întrupare.

Există dovezi în sprijinul acestei imagini a sinelui – fizice, vitale şi mentale. Această teorie generează următorul model de dezvoltare a ego-ului. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, suntem creativi, în interiorul identităţii de sine cuantice pe care o deţinem, descoperind în permanenţă noi contexte de vieţuire, de a fi umani. Atunci când descoperim un context nou, explorăm, de asemenea, şi contextele secundare rezultate din combinaţia contextelor noi cu cele vechi, însuşite – ne adaptăm şi asimilăm; acesta este un stadiu al adaptării homeostatice. Acest model de dezvoltare a ego-ului, ce constă în „reacţii” creative alternative şi adaptare homeostatică, este fundamental identic cu cel descoperit de psihologul Jean Piaget (1977), pe baza unei lungi serii de experimente cu copii (vezi Goswami 1999, pentru detalii suplimentare).

Faptul că există un interval de o jumătate de secundă

(Libet et al. 1979) între timpul obiectiv al ajungerii stimulului la nivelul creierului şi timpul (subiectiv) al conştientizării acestuia dă şi mai multă credibilitate scenariului. Şi, deşi experienţa cuantică individuală a conştientizării primare este, de obicei, „transferată" către ceea ce psihologii numesc preconştient, de fapt, atunci când suntem creativi, noi pătrundem în preconştient.

Cercetătorii creativităţii numesc această pătrundere în preconştient „experienţă flow[6]" (Csikszentmihályi 1990). Atunci când suntem spontani şi antrenaţi în activităţi fizice precum dansul (Leonard 1990), atunci când simţim că ne unim cu întregul univers, într-un moment de revelaţie spirituală, atunci când intrăm într-o stare de conştientizare meditativă, facem această „experienţă flow". Subiectul experienţei tinde să se unească cu experienţa. Neurofiziologul de la Universitatea Harvard, Dan Brown (1977), a descoperit că meditaţia reduce timpul de reacţie al procesării secundare.

Relatări cu privire la astfel de „experienţe flow" au fost făcute de pacienţi bolnavi de cancer care s-au confruntat cu o retragere spontană.

Medicul Richard Moss (1981) ne-a povestit o istorioară ce ilustrează această idee. Moss conduce numeroase activităţi de tip workshop care implică foarte multă activitate fizică, iar în perioada de început, prin anii ’80, acestea erau renumite pentru cazurile de vindecare pe care le produseseră. Într-o zi, o femeie care suferea de cancer în ultima fază a venit la un astfel de workshop. Deşi gândul care o adusese acolo fusese acela al vindecării, femeia nu a fost prea dornică, la început, de a lua parte la stricteţea programului derulat în cadrul workshop-ului.

Moss a îndemnat-o să participe, într-o manieră ce putea fi considerată exagerată, uneori. După o vreme, în

---

6
Termen propus de psihologul Mihaly Csikszentmihalyi flow este o stare mentală în care o persoană este cu totul cufundată în activitatea pe care o face, stare caracterizată printr-un sentiment de concentrare puternică, implicare totală şi obţinere a rezultatului.

timpul unei şedinţe de dans alert, pacienta bolnavă de cancer, foarte deranjată de îndemnurile continue ale lui Moss, şi-a depăşit starea de extenuare fizică datorată bolii şi a început să danseze. Şi chiar a dansat! A doua zi de dimineaţă, femeia s-a simţit mult mai bine, iar testele medicale au arătat că boala de cancer dispăruse.

Sunt de părere că, în timp ce s-a abandonat pe sine în vâltoarea dansului, pacienta a uitat de propria persoană, şi-a depăşit ego-ul, a pătruns în preconştient, intrând în starea „flow" („plutire"). Dansatorul a devenit dans. A făcut loc creativităţii sinelui cuantic. În cele din urmă, femeia a făcut saltul cuantic! Iar boala de cancer şi-a găsit vindecarea cuantică din timpul nopţii.

Contribuţii cuantice aduse medicinei

Toată această carte vorbeşte despre contribuţiile pe care fizica cuantică le aduce medicinei. Iată câteva dintre numeroasele contribuţii cuantice aduse sănătăţii şi vindecării:

1. Fizica cuantică ne permite să integrăm toate principiile distincte ale diferitelor şcoli de medicină. Am demonstrat deja acest lucru (vezi capitolul 3).

2. Gândirea cuantică ne ajută să formulăm o taxonomie utilă a îmbolnăvirii şi vindecării. Am stabilit deja această clasificare (vezi capitolul 4).

3. Fizica cuantică ne arată clar că putem alege între îmbolnăvire şi vindecare. Putem exersa această alegere o dată ce învăţăm să facem salturi cuantice către conştiinţa unificatoare, sinele cuantic.

4. Fizica cuantică ne ajută să înţelegem fenomenele inexplicabile ale medicinei, precum vindecarea spontană (ca manifestare a creativităţii cuantice), vindecarea cu ajutorul rugăciunii de la distanţă (ca manifestare a non-localităţii cuantice), precum şi autovindecarea şi vindecarea spirituală (ca manifestare a cauzalităţii descendente cu intenţie pură) (vezi capitolele 16 şi 17).

5. Fizica cuantică clarifică şi rolul medicinei alopate în procesul de vindecare integrală (vezi capitolul 7).

6. Fizica cuantică ne oferă principii călăuzitoare clare

pentru relaţia doctor-pacient („ierarhie încurcată”) (vezi şi capitolul 16).

7. Fizica cuantică clarifică şi explică numeroase aspecte, inexplicabile până acum, ale medicinei orientale (indiene şi chineze), ale medicinei chakrelor, ale homeopatiei şi ale medicinei minte-corp (vezi părţile a doua şi a treia).

7. Locul medicinei alopate în Medicina Integrală

În 1996, mulţumită lui Marilyn Schlitz, de la Institutul de Ştiinţe Noetice, membru în comisia responsabilă cu stabilirea invitaţilor, am avut şansa să fiu invitat să ţin un discurs în cadrul conferinţei bianuale de la Tucson, pe probleme legate de conştiinţă. Trebuie să menţionez faptul că nu am ţinut un discurs plenar, însă aceasta nu a reprezentat o problemă; în definitiv, în cadrul acestei conferinţe, accentul se pune pe aspectele materiale ale conştiinţei, în special pe problemele legate de neurofiziologie şi comportament, principalele rezultate ale cercetării în domeniul conştiinţei fiind recunoscute doar de formă. Intervenţia mea s-a limitat la aceeaşi recunoaştere formală, dar eu tot onorat m-am simţit să particip şi am ţinut un discurs înflăcărat (judecând din interior).

Evenimentele petrecute ulterior reprezintă motivul pentru care vă fac aceste relatări. Când m-am aşezat pe scaun după ce mi-am încheiat discursul, mă supăra foarte tare inima, pot spune chiar că mă durea. Deşi mi-am revenit într-o jumătate de oră, imediat ce am ajuns acasă m-am dus la medic. Fiind sigur că este vorba de anghină pectorală, medicul m-a trimis la un specialist, care mi-a făcut o angiogramă şi mi-a diagnosticat numeroase artere blocate. Întrebat dacă sunt de acord cu o intervenţie pe cord deschis, nu am ezitat nicio clipă şi am acceptat, ştiind că eşecul se înregistrează doar într-un caz din 1200. Nu mai este nevoie să spun, intervenţia a fost un succes.

Iată unde vreau să ajung. Medicina alopată este utilă şi este minunat să fie aşa. Mesajul acestei cărţi nu este acela că medicina alopată trebuie desconsiderată, ci că trebuie doar completată, atunci când este nevoie.

De asemenea, acesta nu este locul potrivit pentru a face o prezentare pe scurt a medicinei alopate. În primul rând, aproape orice persoană educată cunoaşte noţiunile de bază. În al doilea rând, ar fi plictisitor. În al treilea rând, acest lucru nu este necesar. Vom include câteva noţiuni elementare de anatomie şi fiziologie, atunci când contextul va cere acest lucru.

În schimb, doresc să fac câteva comentarii generale legate de alopatie, din punctul de vedere al unui nespecialist, în speranţa că nu doar cititorul neavizat, ci şi specialistul ocazional le va accepta şi le va considera utile.

Pentru a stabili cadrul discuţiei, permiteţi-mi să reamintesc faptul că metodele de vindecare folosite în alopatie sunt strict materiale: intervenţii chirurgicale, radiaţii şi alte forme de terapie fizică şi, cel mai important, medicamentele. (Putem adăuga pe listă terapia genelor şi modificarea de comportament în conformitate cu teoria socială a îmbolnăvirii [a se vedea mai târziu], însă şi acestea sunt tehnici bazate pe elementul material.) Unii se plâng câteodată de faptul că medicina alopată nu deţine o bază teoretică pentru vindecare, din moment ce nu se ocupă decât de boală. Medicina, aşa cum este văzută de alopatie, înseamnă controlul şi gestionarea bolii. Dar aceasta este teoria.

Medicina alopată priveşte organismul uman aşa cum un mecanic auto priveşte o maşină. Biologia materialistă nu face nicio deosebire între viu şi neviu, iar medicina alopată se fundamentează pe această biologie. Putem spune când este o maşină sănătoasă? Sigur că da! Atunci când funcţionează corespunzător! Atunci când maşina dă semne de funcţionare necorespunzătoare, cerem sfatul unui mecanic auto. De ce să procedăm diferit în cazul organismului uman, din moment ce acesta este tot o maşină?

Putem să nu acceptăm acest punct de vedere, însă medicina alopată este solidă, iar acesta este unul din punctele sale forte. Mulţi critică alopatia, susţinând că este reducţionistă. În viziunea lor, medicina ar trebui să fie

„holistă”.

Ce înseamnă „holist”? Cuvântul „holism” a fost inventat de Jan Christian Smuts care a fost, printre altele, şi prim-ministru al Africii de Sud pentru o vreme. În viziunea sa, holismul se referă la faptul că întregul este mai mare decât suma părţilor din care este alcătuit. Medicina holistă are în vedere includerea noţiunilor atehnice în ecuaţia vindecării, fără a devia de la doctrina materialistă de bază, conform căreia totul este materie. Holiştii care merg pe urmele lui Smuts susţin faptul că există aspecte imateriale evidente ale fiinţei umane – orice sistem complex ar trebui să deţină astfel de elemente – care provin din elementele materiale ale fiinţei umane, dar care nu se pot reduce la acestea. Totuşi, adevărul este că natura nu ne oferă niciun fel de indicii cu privire la acest tip de holism, atunci când creează conglomerate din elemente simple. Atunci când atomii se unesc pentru a forma molecule, nu se produce niciun epifenomen de tipul „mai mare decât părţile”, care să nu poată fi explicat prin interacţiunea părţilor.

În acest caz, ar fi mai bine ca medicina materialistă să rămână reducţionistă, deoarece se pare că reducţionismul este principiul ce stă la baza universului material. Reprezintă atunci holismul o metafizică pentru medicină? Adepţii genului de holism postulat de Smuts ar putea să afirme faptul că acupunctura este un exemplu de medicină holistă. Acupunctorul înfige acele în laba piciorului pentru a trata inima! Însă aceşti holişti înţeleg eronat holismul acupuncturii. Tratamentul aplicat de acupunctor nu are ca ţintă principală corpul fizic. Obiectivul acestui tratament este corpul vital; efectul fizic este subordonat (vezi capitolul 10).

Treptat, devine tot mai popular un nou tip de holism. În această nouă accepţiune, holism înseamnă încorporarea întregii persoane – trup, minte, corp energetic (corp vital), chiar şi sufletul (adică supramentalul) şi spiritul (adică ceea ce numim corp extatic). Această carte este doar una dintre cele recent apărute care includ acest tip de gândire

holistă într-un cadru ce decurge în mod firesc din fizica cuantică.

Medicina alopată este asemenea fizicii clasice. În domeniul său de aplicabilitate, fizica clasică este utilă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru medicina alopată, singura diferenţă fiind aceea că raza de aplicabilitate a alopatiei este limitată de metafizica sa. În acest caz, care este domeniul de aplicabilitate al medicinei alopate? Când este aceasta utilă?

Situaţiile medicale de urgenţă

Când era întrebat ceva în legătură cu una dintre ceea ce el numea „cele 14 întrebări", Buddha obişnuia să dea următorul răspuns: dacă un om a fost lovit de o săgeată otrăvită, ce este mai bine – să purtăm o discuţie metafizică, sau să scoatem mai întâi săgeata? Acesta este primul lucru care trebuie făcut. Corpul fizic, corpul nostru grosier, produce reprezentări ale subtilului. Iar această capacitate de a produce reprezentări este vitală; fără ea, corpurile subtile îşi pierd legătura cu corpul fizic, ceea ce înseamnă moarte. Aşadar, trebuie să avem grijă de corpul fizic, înainte de a ne ocupa de corpurile subtile. Şi dacă acest lucru implică utilizarea tehnicilor alopate – intervenţii chirurgicale, terapia cu radiaţii sau medicamente – aşa să fie.

În ceea ce mă priveşte, acesta este motivul pentru care nu am stat pe gânduri atunci când s-a pus problema operaţiei la inimă. Ştiam care este alternativa; ştiam că anghina pectorală poate fi vindecată, graţie muncii de cercetare a lui Dean Ornish (care a demonstrat eficienţa regimului alimentar, a exerciţiilor fizice şi a meditaţiei; în acest sens, vezi Ornish 1992) şi mai ştiam că am puterea să-mi schimb stilul de viaţă, pentru a elimina această problemă. Singurul lucru pe care nu-l aveam era timpul.

Pentru situaţii de urgenţă, tehnicile grosiere utilizate în alopatie sunt de multe ori necesare, în ciuda efectelor secundare. Înainte de apariţia alopatiei, medicina era medicină naturală, chiar şi pentru tratarea corpului fizic. Bolile, de pildă, erau tratate cu ajutorul plantelor

medicinale ca atare. Alopatia modernă a schimbat acest lucru. S-a descoperit cu ajutorul metodelor clinice că, dacă sunt extrase acele substanţe chimice relevante pentru vindecarea unui anumit organ afectat de boală, eficienţa tratamentului creşte, uneori extrem de mult. Această viziune este, fără îndoială, reducţionistă, dar răspunde cu succes principiului medicinei alopate, acela de a aplica tratamentul la nivelul material.

Aşadar, ori de câte ori timpul reprezintă o problemă, apelăm la medicina alopată, tolerându-i neajunsurile. Dacă suferiţi de pneumonie, infecţie în gât sau dizenterie, medicina alopată este soluţia; folosiţi antibiotice, chiar dacă acestea vă vor distruge flora intestinală. În astfel de situaţii, medicina alopată reprezintă principalul remediu, deşi putem şi ar trebui să acordăm atenţie şi corpurilor subtile. Există căi de a îndeplini acest lucru, sau ar trebui să descoperim astfel de căi. Cât timp este bine să utilizăm un tratament alopatie? Doar până când momentul critic trece. După aceea, trebuie să căutăm o alternativă la alopatie.

Corespondenţa dintre paradigma veche şi paradigma nouă

Atunci când filosoful Thomas Kuhn a introdus ideea schimbării de paradigmă (vezi capitolul 5), a stabilit clar următorul aspect. Deoarece paradigmele ştiinţifice sunt demonstrabile, bazându-se pe date experimentale, vechea paradigmă este valabilă atâta timp cât este folosită, atâta timp cât poate fi aplicată. Noua paradigmă nu o desfiinţează pe cea veche, ci doar îi evidenţiază limitele, deschizând noi orizonturi pentru ştiinţă.

Importanţa acestui aspect este atât de mare pentru procesul schimbării de paradigmă, încât a fost transformat într-un principiu ştiinţific solid, numit principiul corespondenţei: în domeniul limitat în care este validă vechea paradigmă, noua paradigmă corespunde în totalitate cele vechi. Principiul corespondenţei ne permite să utilizăm în continuare vechea paradigmă, în domeniul de aplicabilitate al acesteia. Nu se impune niciun conflict

între paradigme.

Să luăm cazurile medicale urgente drept domeniul de aplicabilitate al medicinei alopate. În această accepţiune, după cum am văzut mai devreme, tratarea corpului fizic trebuie să aibă întâietate, deoarece fără acesta, corpurile subtile nu pot funcţiona. Putem, astfel, defini un principiu clar al corespondenţei, pentru schimbarea de paradigmă de la medicina exclusiv alopată, la medicina integrală, holistă: pentru cazurile medicale urgente, medicina alopată poate înlocui noul tip de medicină integrală, holistă, pentru a servi tuturor scopurilor practice.

În realitate, există câteva remedii naturale eficiente şi în cazurile de urgenţă. De exemplu, medicamentul homeopat Amica este mai eficient decât medicamentele convenţionale, ca metodă de prim ajutor în cazul şocurilor, al arsurilor şi al altor traume. Dacă această încălcare a principiului corespondenţei vă nelinişteşte, relaxaţi-vă. Încălcarea ocazională a principiului este permisă. De aceea se numeşte principiu şi nu lege.

Medicină alternativă sau complementară?

Vă pot spune acum care este rolul medicinei alternative sau complementare autentice: acela de a extinde procesul vindecării dincolo de dimensiunea materială a fiinţei umane. Atunci când medicina alternativă sau complementară devine cuprinzătoare sau integrală, toate cele cinci corpuri sunt tratate simultan şi corespunzător. Aceasta este medicina holistă autentică. Iată în ce constă şi neajunsul medicinei alopate şi al reducţionismului ei: metodele reducţioniste nu se aplică tuturor corpurilor, în acelaşi timp.

Să luăm, de pildă, cazul narcoticelor pentru înlăturarea durerii. Acestea sunt eficiente şi aproape toată lumea le foloseşte în situaţii de urgenţă.

Dar nu putem întrebuinţa narcotice dacă dorim să abordăm boala şi la nivelul minţii, deoarece acest lucru presupune păstrarea intactă a puterii de conştientizare. În general, medicamentele convenţionale au efect asupra corpului fizic la nivel global şi nu local, unde este necesar.

Invariabil, acestea vor afecta şi celelalte funcţii ale corpului fizic. De exemplu, va fi afectată capacitatea corpului fizic de a face noi reprezentări ale vitalului şi mentalului. Deoarece vindecarea corpurilor vital şi mental depinde de capacitatea corpului fizic de a face reprezentări, afectarea acestei capacităţi este acceptabilă exclusiv în situaţii de urgenţă.

Nu încerc să impun o regulă strictă, fac doar apel la simţul realităţii. Vor exista excepţii la regula amintită mai sus. Aspirina poate fi una dintre acestea; medicamentele utilizate pentru reducerea colesterolului, o alta; poate chiar şi Viagra.

Dar în general, medicamentele convenţionale trebuie evitate ori de câte ori este tratat sau afectat unul sau mai multe dintre celelalte corpuri subtile, ori de câte ori apelăm la medicina integrală, holistă. Aşadar, este mai bine să utilizăm plantele naturale ca atare, în locul substanţelor chimice extrase cu mijloacele medicinei alopate. Reţineţi, timpul nu reprezintă un factor important în Medicina Integrală, la care apelăm rar în situaţii de urgenţă.

Când să apelăm la Medicina Integrală? Vom vedea mai târziu în carte că sistemele medicinei alternative au în vedere în primul rând corpurile noastre subtile şi numai în al doilea rând corpul fizic. Aceasta pentru a elimina dezechilibrele existente la nivelul corpului vital sau la nivelul corpului mental, sursă a îmbolnăvirii noastre. Însă acest lucru necesită timp. Cu cât corpul este mai subtil, cu atât este nevoie de mai mult timp pentru a elimina dezechilibrul. Tratarea unui dezechilibru mental necesită mai mult timp decât tratarea unui dezechilibru vital. Astfel, în funcţie de factorul de timp, alegem.

Pentru a trata o răceală, care nu durează mai mult de câteva zile şi nici nu reprezintă o situaţie de urgenţă, alegeţi medicina corpului vital – Āyurveda sau medicina chineză – în locul tehnicilor minte-corp, cum ar fi meditaţiile sau biofeedbackul, deşi cauza principală ar putea fi localizată la nivelul minţii. Însă dacă vorbim de o

boală la inimă, după ce momentul critic a trecut, medicina minte-corp este de preferat, deoarece, din moment ce am rezolvat problema timpului (şi cu ce preţ!), putem trece la sursa afecţiunii, care este mintea. Tratarea mentalului va influenţa în mod automat şi vitalul şi fizicul. Acesta este mecanismul de funcţionare.

Alte întrebuinţări ale medicinei alopate

Aşadar, în abordarea Medicinei Integrale, este medicina alopată o soluţie doar în cazurile de urgenţă? Nu întotdeauna. Mai există două întrebuinţări mai importante ale medicinei alopate.

O întrebuinţare a medicinei alopate ce trebuie amintită este echivalentul, în alopatie, al medicinei preventive, practic singura întrebuinţare preventivă a acesteia. Este uşor surprinzător faptul că tratamentul preventiv în alopatie nu primeşte atenţia cuvenită. În orice caz, singurul mijloc de prevenire aprobat cu entuziasm de orice adept al medicinei alopate este vaccinarea. Însă unii dintre cei care practică homeopatia adoptă o poziţie foarte diferită.

Este important să cunoaştem punctul de vedere al acestora din urmă, asupra ideii asigurării, prin vaccinare, a imunităţii împotriva bolii. Medicul homeopat Richard Moskowitz afirmă, pe baza propriei experienţe medicale, că vaccinările previn bolile acute, dar măresc vulnerabilitatea organismului la bolile cronice, la o vârstă mai înaintată. Aceasta se datorează faptului că vaccinurile slăbesc sistemul imunitar (vezi Leviton 2000, pentru mai multe detalii).

Poate că ar trebui să aplicăm aici principiul corespondenţei (vezi mai sus) şi să apelăm la vaccinare doar în situaţiile urgente de epidemie.

Cel de-al doilea registru în care medicina alopată va continua să fie utilă este acela al tehnicilor de diagnosticare, în ciuda limitării acestora la a identifica exclusiv bolile corpului fizic. În general, tehnicile de diagnosticare utilizate în medicina alternativă necesită, inevitabil, o mare capacitate de intuiţie şi chiar şi atunci

diagnosticul nu este sigur. Atunci când tratăm bolile, este important să cunoaştem cu certitudine cel puţin disfuncţiile corpului fizic.

Ascensiunea şi decăderea medicinei alopate

Mi-a plăcut foarte mult cartea medicului James Le Fanu (2000), The rise and Fall of Modern Medicine (Ascensiunea şi decăderea medicinei moderne). Autorul ne oferă o trecere în revistă a evoluţiei medicinei moderne, de la ascensiunea acesteia odată cu descoperirea antibioticelor, efectuarea cu succes a operaţiei pe cord deschis şi a transplantului de organe, până la decăderea sa, atunci când a devenit evident faptul că s-ar putea să nu mai existe niciun medicament minune sau vreo tehnică de chirurgie nedescoperită.

Cum rămâne cu cele mai recente descoperiri ale medicinei alopate – terapia genelor, de exemplu? În opinia lui Le Fanu, este posibil ca terapia genelor să nu fie panaceul pe care îl invocă anumiţi cercetători.

Ce este terapia genelor? Terapia genelor constă în corectarea defectelor genetice (cunoscute a fi cauze ale bolilor), prin înlocuirea genelor imperfecte cu gene normale. Poate fi această operaţiune pusă în practică? Cercetătorii au avut ideea grozavă de a neutraliza un virus (îndepărtând genele defecte ale acestuia), injectând în virusul respectiv gene normale şi introducând, apoi, virusul modificat în celulele care conţineau genele imperfecte. Din nefericire, această operaţiune nu a avut succesul scontat.

După Le Fanu, cea de-a doua descoperire importantă a alopatiei se bazează pe aşa numita teorie socială – principiul epidemiologic conform căruia boli precum cancerul şi afecţiunile de inimă sunt cauzate de stilul nesănătos de viaţă şi de poluarea mediului înconjurător. Bolile pot fi tratate dacă (a) ne schimbăm stilul de viaţă şi (b) reducem efectele nocive asupra mediului înconjurător. Este interesant faptul că acest aspect reprezintă unul din punctele semnificative ale sistemului materialist-reducţionist al medicinei alopate. Ce înseamnă schimbarea

stilului de viaţă? Pentru adeptul alopatiei, înseamnă un regim alimentar sănătos şi exerciţiu fizic. Cum rămâne, însă, cu sistemele de principii care atribuie un sens stimulilor ce provin din mediul înconjurător? Ar putea schimbarea acestor sisteme de principii să producă vindecarea bolilor „sociale”? Ce înseamnă alimente hrănitoare? Ar trebui, oare, să includem şi aspectele legate de energia vitală în abordarea subiectului legat de nutriţie?

Astfel, recunoaşterea teoriei sociale asupra îmbolnăvirii dă naştere unor întrebări ce pot produce o deschidere a medicinei alopate către acceptarea tehnicilor Medicinei Integrale, precum vindecarea minte-corp şi a sistemelor orientale, cum ar fi Āyurveda şi medicina chineză.

Le Fanu nu ia în calcul aceste aspecte. El doreşte răspunsuri bazate mai mult pe biologia tradiţională, cum ar fi teoria microbilor. Pentru el, răspunsul se află în aşa numita explicaţie bacteriologică a ulcerului peptic – faptul că ulcerele sunt cauzate de bacteria numită Helicobacter. Însă dacă tratăm bacteria cu antibiotice, vindecarea este de multe ori doar temporară, ceea ce înseamnă că bacteria nu este cauza, ci doar un factor asociativ în ulcerul peptic sever.

Nu, nu cred că vor apărea soluţii biologice pentru bolile pe care medicina alopată nu le poate trata; nu va apărea nicio soluţie materială. Realitatea este că fiinţa noastră este mai complexă şi se extinde dincolo de materie. Materia reprezintă elementul grosier şi este importantă, însă la fel de importante sunt şi acele aspecte mai subtile ale fiinţei noastre, pentru care elementului grosier face reprezentări şi pe care o ştiinţă adecvată a vindecării trebuie să le ia în considerare. Adepţii medicinei alopate trebuie să accepte realitatea.

Pe când eram student, unul din profesorii mei mi-a dat un sfat care m-a impresionat. Abordezi o problemă având în minte o anumită soluţie, pe care tu o vezi a fi soluţia. Încerci din răsputeri să potriveşti problema cu

soluţia respectivă, conform opiniei tale, căci ce altă soluţie poate exista? Însă după ce încerci şi eşuezi de atâtea ori, poţi să te dai bătut. Ce mai încolo şi-ncoace! Eşti pregătit să accepţi şi alte soluţii. De cele mai multe ori, acest sfat mi-a fost foarte util. Sunt sigur că şi cei care susţin cu ardoare medicina alopată îl pot găsi la fel de util.

Biologia în interiorul conştiinţei

Ceea ce ar trebui să observe convenţionaliştii din medicină este faptul că biologia, ştiinţa pe care aceştia o acceptă ca bază paradigmatică a medicinei, are mare nevoie de o schimbare de paradigmă. S-au strâns deja numeroase dovezi în acest sens.

Să abordăm mai întâi problema conştiinţei. Neurofiziologii încearcă să aplice metodologia reducţionistă de care dispun pentru a defini conştiinţa ca produs al proceselor ce au loc la nivelul creierului, al interacţiunilor neuronale. Însă, după cum a subliniat filosoful David Chalmers, ce rezultat poate avea o astfel de abordare? O abordare reducţionistă nu poate avea drept rezultat decât crearea unui model pentru un obiect, cu ajutorul unor obiecte mai simple, dar conştiinţa nu este doar obiect, este şi subiect.

Dacă biologia nu poate defini conştiinţa, este timpul să ne gândim dacă nu cumva o bază metafizică a întâietăţii conştiinţei, pe care ne-o oferă fizica cuantică (vezi capitolele 1 – 6), poate explica diferitele fenomene pe care biologia le-a lăsat neexplicate.

Pentru a vorbi cu adevărat de o biologie în interiorul conştiinţei, trebuie să presupunem faptul că o singură celulă vie este deja conectată pentru măsurarea cuantică autoreferenţială. Să presupunem că măsurarea cuantică pentru o celulă vie este şi o „ierarhie încurcată”, ca şi în cazul creierului. Atunci când conştiinţa colapsează stările celulei, se identifică cu celula în mod autoreferenţial, identitate pe care noi o numim viaţă, diferită de mediul înconjurător.

Fundamental, această identitate este o identitate cu întreaga viaţă, din moment ce sursa întregii vieţi este acea

primă celulă vie. Urmându-l pe James Lovelock (1982), eu numesc această identitate „conştiinţă Gaia”. Această identitate fundamentală se propagă apoi mai jos, într-un joc alternativ de creativitate şi condiţionare, asemenea dezvoltării ego-ului nostru (vezi capitolul 6).

Sper că observaţi că, în această accepţiune, separarea vieţii de mediul înconjurător este doar o aparenţă ce decurge din ierarhia răsturnată a măsurării cuantice. Mediul înconjurător, natura, nu este duşmanul nostru cu adevărat – sursa îmbolnăvirii – iar noi nu suntem victimele sale, aşa cum ne spun de multe ori medicii alopaţi. Mediul înconjurător suntem noi. Separarea acestuia de fiinţa noastră este iluzorie. Putem chiar afirma, aşa cum face autorul Richard Leviton (2000), că boala este parte din însăşi viaţa noastră; putem spune că boala ne este învăţător (mai multe despre acest subiect în capitolul 17).

Să vorbim mai departe despre evoluţie. Există dovezi care susţin faptul că evoluţia biologică este interacţiunea dintre acţiunea condiţionată (în cel mai bun caz, contextele însuşite anterior sunt combinate pentru a soluţiona o problemă datorată schimbărilor în mediul înconjurător) şi creativitate (este descoperit un nou context care generează probleme noi, dar şi soluţii noi). În timpul perioadelor de homeostază a speciei, în care contexte de vieţuire însuşite anterior sunt combinate pentru a genera un context de vieţuire nou din punct de vedere situaţional (proces numit adaptare), vorbim de evoluţie darviniană continuă. S-au descoperit numeroase fosile care dovedesc acest fapt.

Însă atunci când se produce un salt cuantic către un context de vieţuire cu adevărat nou, vorbim de creativitatea evoluţiei cuantice rapide (Goswami 1997). Din pricina rapidităţii acestei faze, nu rămân urme de fosile; nu este timp pentru acest lucru (Eldredge şi Gould 1972).

Aşadar, viaţa începe odată cu colapsarea autoreferenţială a primei celule, dar ce înseamnă evoluţia

vieţii în această accepţiune? Viaţa evoluează către o mai mare complexitate, către realizarea unor reprezentări fizice din ce în ce mai bune (mai potrivite pentru a exprima temele arhetipale ale conştiinţei) ale „planurilor” din corpul vital relevante pentru desăvârşirea fizică a organismului, în scopul unei mai bune îndepliniri a funcţiilor arhetipale ale vieţuirii. În cele din urmă, după formarea creierului, poate fi făcută o reprezentare a minţii. Înainte ca procesul de formare a creierului să fie încheiat, reprezentarea minţii se poate face doar indirect, prin intermediul reprezentărilor minţii existente la nivelul corpului vital.

O dată făcută o reprezentare a corpului fizic, următoarea dată când aceasta este colapsată pentru îndeplinirea unei funcţii, colapsează şi mişcarea corpului vital corespunzătoare reprezentării, acţiune pe care noi o percem sub forma unui sentiment. În mod similar, colapsul unei stări a creierului, adică reprezentarea unui înţeles mental, atrage după sine şi colapsul stării mentale a înţelesului, acţiune pe care noi o percepem sub forma unui gând.

Reţineţi, totuşi, că în acest stadiu al evoluţiei vieţii, nu există un suport fizic care să poată face reprezentări ale intelectului supramental. Astfel reprezentările supramentalului în fizic sunt făcute întotdeauna indirect, prin intermediul corpurilor mental şi vital fiind, în consecinţă, imperfecte.

Reţineţi, de asemenea, că lumea vie este o identitate a conştiinţei, însă această identitate se realizează pe mai multe niveluri diferite; nu este o singură identitate. În primul rând, există identitatea cu întreaga viaţă care evoluează pe Pământ, conştiinţa Gaia. În al doilea rând, există identitatea de specie, identitatea cu o anumită clasă de forme şi obiceiuri genetice adaptate. În al treilea rând, există identitatea organismului individual, însă identităţile nu se opresc aici.

Fiecare celulă vie a unui organism multicelular deţine o identitate proprie; conştiinţa se identifică cu

fiecare dintre acestea, pe măsură ce îşi îndeplineşte funcţiile individuale condiţionate. Orice conglomerat de celule, cum ar fi un organ, care presupune măsurare cuantică autoreferenţială la nivelul de funcţionare a întregului, deţine, de asemenea, o identitate proprie.

Dacă vorbim de un organism în alcătuirea căruia intră şi un creier, conştiinţa se identifică cu acesta din urmă într-un mod atât de spectaculos, încât multe dintre celelalte identităţi ale organismului sunt eclipsate. Această dominanţă a creierului, între toate funcţiile organismului, a îndepărtat atenţia multora, în special a cercetătorilor implicaţi în studii ştiinţifice, de la organele corpului şi sentimentele de energie vitală care apar la nivelul organelor, în dreptul diferitelor chakre.

Richard Leviton (2000), într-un articol critic pe tema popularităţii pe care o înregistrează în prezent transplantul de organe, notează:

— Ce putem spune despre personalitatea şi încărcătura energetică a organelor transplantate? Are ficatul meu vreo legătură cu ceea ce sunt eu?

— Dacă întrebăm un practicant al medicinei chineze, răspunsul este afirmativ: ficatul nostru poartă amprenta clară a energiei noastre, a Qi-ului nostru.

Biologia în interiorul conştiinţei acceptă punctul de vedere al lui Leviton şi al medicului chinez: într-adevăr, ficatul nostru spune ceva despre cine suntem. Legătura existentă între organe şi conştiinţă exclude genul de raţionament care favorizează creşterea popularităţii transplantului de organe.

Mai mult, după cum am spus deja, orice discuţie despre energia vitală presupune ideea dualismului. Însă, aşa cum am arătat în capitolele precedente, problema dualismului este rezolvată imediat, dacă aplicăm un minimum de principii cuantice. Este timpul ca biologii şi, odată cu ei, practicienii medicinei alopate, să accepte realitatea – corpul fizic are doar rolul de a produce reprezentări ale corpurilor noastre subtile, iar medicina trebuie să cuprindă toate corpurile noastre, nu doar pe cel

fizic.

Pe scurt

Parcurgeţi următoarele idei şi meditaţi asupra lor:

— Medicina alopată se justifică doar în situaţiile medicale de urgenţă. Utilizarea alopatiei în alte cazuri este suspectă, iar tehnicile selectate trebuie analizate cu atenţie.

— Chiar şi tehnicile medicinei alopate devenite deja rutină pot avea consecinţe negative. Imunizarea cu ajutorul vaccinurilor este un exemplu în acest sens.

— Chiar şi biologia, considerată ştiinţa-mamă a medicinei convenţionale, are nevoie de o schimbare de paradigmă. În accepţiunea noii paradigme a biologiei, bazate pe întâietatea conştiinţei, distincţia dintre fiinţe şi mediul în care acestea trăiesc este clar iluzorie. Astfel, nu mediul produce îmbolnăvirea omului, aşa cum vor alopaţii să credem. Este timpul să schimbăm această mentalitate a victimei cu care abordăm îmbolnăvirea şi pe care ne-o impun alopaţii.

— În călătoria noastră spre vindecare, spre dobândirea întregului, în ultimă instanţă, trebuie să existe o unitate între mijloace şi finalitate. Tehnicile medicinei alopate ne îndepărtează tot mai mult de întreg; fiind trataţi ca nişte maşinării, tindem să devenim nişte maşinării condiţionate, lipsite de alegere. Spre deosebire de aceasta, medicina alternativă sau complementară, acordând atenţie laturilor mai subtile, mai creative ale fiinţei noastre, are ca scop apropierea noastră de întreg. Stăruiţi asupra diferenţei dintre cele două tipuri de medicină, atunci când faceţi alegerea potrivită.

PARTEA A DOUA

MEDICINA CORPULUI VITAL

8. Corpul vital

Cu câţiva ani în urmă, pe când participam la o conferinţă pe teme legate de yoga, în Bangalore, India, am avut fericitul prilej de a urmări un vindecător pronie în acţiune. Cuvântul sanscrit prana se traduce cel mai bine prin „energie vitală”, noţiune pe care medicina occidentală

a renegat-o, dar care este importantă nu numai pentru Āyurveda indiană, ci şi pentru medicina tradiţională chineză, care a denumit-o qi. Vindecătorul pronie „mătură" corpul subiectului tratat, pentru a restabili armonia mişcărilor energiei vitale a pacientului, vindecând astfel corpul fizic. De cele mai multe ori, rezultatele sunt cele scontate. Ce se întâmplă, de fapt?

Să nu credeţi că prana este un concept oriental necunoscut gândirii occidentale. Poetul romantic al secolului al optsprezecelea, William Blake, scria:

Omul nu are un Trup separat de Sufletul său;

pentru că ceea ce se numeşte Trup este o porţiune a Sufletului perceput de cele cinci simţuri, manifestări ale Sufletului în durată.

Energia este singura viaţă şi vine de la Trup; iar raţiunea este limita sau circumferinţa exterioară a Energiei.

Energia este bucurie eternă.

„Energia" care pentru Blake era desfătare eternă nu este energia de care vorbesc fizicienii (noţiunea de energie a fost introdusă în fizică abia după 1830), ci prana din tradiţia indiană şi qi din cea chineză.

Corpul vital şi paralelismul psihofizic

Am vorbit deja despre corpul vital în capitolele anterioare (vezi capitolele 3 şi 4); vom face acum o recapitulare, adăugând noi informaţii.

Noţiunea de energie vitală a fost respinsă de biologia şi medicina occidentale, din pricina dualismului pe care îl implică, dar şi pentru că descoperirea biologiei moleculare a promovat ideea că putem înţelege totul despre organismul uman analizând structura ADN-ului, şi aşa mai departe. Dar ADN-ul singur nu poate explica procesul vindecării. După cum ştiu fiecare medic şi pacient, vindecarea necesită vitalitate, energie vitală. Energia vitală nu este un produs al chimiei organismului. Chimia este locală, dar sentimentul energiei vitale, sentimentul de a fi în viaţă nu este deloc local. Atunci, însă, care este sursa energiei vitale?

O componentă esenţială a vindecării este regenerarea. Chiar şi după ce a suferit o rănire gravă, ce implică distrugerea unui număr mare de celule, organismul deţine capacitatea de a regenera aceste celule diferenţiat, pentru îndeplinirea funcţiei corespunzătoare. Dacă veţi spune că acest fapt este posibil datorită diviziunii celulare a celulelor vecine, mai gândiţi-vă. Celulele vecine sunt adesea diferit individualizate.

După cum a evidenţiat biologul Rupert Sheldrake, regenerarea este posibilă numai datorită faptului că informaţiile referitoare la formă necesare procesului de regenerare îşi au originea în câmpuri morfogenetice non-locale şi imateriale. Câmpurile morfogenetice includ corpul vital. Energia vitală pe care o simţim este mişcarea corpului vital.

Moleculele se supun legilor fizice, dar nu cunosc nimic despre contextele de vieţuire, precum întreţinerea şi supravieţuirea, ca să nu mai vorbim de iubire sau gelozie, care consumă mult din timpul unei persoane. Corpul vital aparţine unei lumi subtile distincte şi conţine „planurile" necesare în procesul alcătuirii formelor, forme ce îndeplinesc funcţiile vitale de bază – contextele de vieţuire. Cu alte cuvinte corpul vital furnizează „planurile" organelor corpului fizic care îndeplinesc funcţiile vitale în spaţiu-timp.

Ideea este următoarea: obiectele fizice se supun legilor cauzale, iar aceasta este tot ce trebuie să ştim pentru a le analiza comportamentul, pe care eu îl numesc comportament-conform-legii. Sistemele biologice se supun legilor fizicii, dar îndeplinesc şi anumite funcţii corespunzătoare: autoreproducerea, supravieţuirea, menţinerea integrităţii sinelui vizavi de mediul înconjurător, autoexprimarea, evoluţia şi autocunoaşterea.

Unele dintre aceste funcţii se identifică cu instinctele pe care omul le are în comun cu animalele. De exemplu, teama este un sentiment legat de instinctul nostru de supravieţuire, dar vă puteţi închipui un grup de molecule care se teme? Comportamentul molecular poate fi în

totalitate explicat în interiorul legilor fizice, fără a i se atribui proprietatea de a se teme.

Teama este mişcarea corpului vital pe care noi o percepem; concomitent, un program dirijează celulele unui organ fizic pentru a îndeplini funcţii vitale corespunzătoare, ca răspuns la un stimul ce produce teamă.

Comportamentul sistemelor biologice este interesant, deoarece aceste programe care le îndeplinesc funcţiile nu au legătură cu legile fizice cauzale ce guvernează mişcarea substratului lor molecular. Eu îl numesc comportament „de tip program” (Goswami 1994).

Contribuţia majoră a lui Rupert Sheldrake în domeniul biologiei constă în identificarea sursei acestui tip de comportament. Sheldrake a introdus în biologie noţiunea de câmpuri morfogenetice non-locale şi imateriale pentru a descrie programele ce îndeplinesc morfogeneza biologică – procesul de creare a formei, în cazul fiinţelor biologice.

Încă odată, corpul vital este sursa câmpurilor morfogenetice, „planurile” după care este creată forma. Rolul corpului fizic este acela de a face reprezentări ale câmpurilor morfogenetice din corpul vital. Rolul reprezentărilor este acela de a îndeplini funcţii de menţinere a vieţii, de întreţinere şi de reproducere; rolul corpului vital este acela de a furniza „planurile” necesare realizării acestor reprezentări.

Totul capătă sens. Dacă formele de viaţă sunt guvernate de programe „software”, atunci aceste programe trebuie să fi fost iniţial „schiţe” făcute de un programator. Sigur, „planurile” capătă acum o formă în planul material, iar comportamentul „de tip program” al formei biologice este automat. Aşadar, originea acestui tip de comportament şi a programatorului poate fi uitată cu uşurinţă. Însă ce se întâmplă atunci când funcţiile formelor materiale nu sunt îndeplinite corespunzător?

Intervine aici noţiunea de corp vital. Corpul vital deţine „planurile” originale ale funcţiilor biologice,

câmpurile morfogenetice reprezentate de organele corpului fizic. O dată făcute reprezentările, organele pun în aplicare programele ce îndeplinesc funcţiile biologice. Conştiinţa este cea care face aceste reprezentări, ea este programatorul. Conştiinţa utilizează „planurile” vitale pentru a face reprezentări fizice ale funcţiilor sale vitale, ale căror arhetipuri sunt codificate în corpul nostru supramental, corpul legilor şi al arhetipurilor (vezi figura 11). Atunci când conştiinţa colapsează posibilităţile cuantice ale unui organ în domeniul actualităţii, în care acesta să poată îndeplini o anumită funcţie biologică, se produce şi colapsul mişcării „planului” corespunzător, existent la nivelul corpului vital. Ceea ce noi percepem ca fiind un sentiment este exact această mişcare.

Argumentul dualismului nu mai are susţinere, o dată adoptate principiile cuantice. Conştiinţa poate produce, simultan şi non-local, colapsul undelor de posibilitate ale tuturor corpurilor din interiorul conştiinţei – fizic, vital, mental şi supramental. Trebuie să acceptăm ideea că vitalul, asemenea fizicului, este tot un corp cuantic.

Supramentalul (corpul legilor) ce include şi legile corespunzătoare corpului vital referitoare la funcţiile biologice, precum supravieţuirea, reproducerea, etc.

Corpul vital, în care se află „planurile” necesare creării formelor care să îndeplinească funcţii biologice

Corpul fizic, care face reprezentări ale „planurilor” şi programelor din corpul vital pentru îndeplinirea funcţiilor biologice

Fig. 11. Etapele prin care funcţiile biologice ajung din Ceruri (domeniul supramentalului) pe Pământ (domeniul material).

Ce este prana, sau qi, sau energia vitală? Este modul cuantic de mişcare a „planurilor” din corpul vital. Atunci când parcurgem experienţa fizică şi mentală a unei emoţii, mai există o mişcare suplimentară, subtilă, vitală, colapsată de conştiinţă; aceasta este prana manifestată. Este oare posibil ca o persoană să perceapă sentimentele altei persoane? Sigur că da, cu ajutorul non-localităţii

cuantice a corpului vital (fenomen similar telepatiei mentale); numim acest fenomen empatie. Este posibil ca o persoană care deţine energie qi armonioasă să o ajute pe o alta să-şi echilibreze energia qi? Sigur că da, cu ajutorul non-localităţii cuantice.

Practicile orientale de vindecare presupun şi prezenţa unor persoane deosebite, vindecători spirituali, care pot pot reda sănătatea corpului vital prin simpla atingere sau descriere a unei mişcări de „măturare" cu mâna a corpului pacientului. Din fericire, acest tip de „vindecare-cumâna" nu este întâlnit doar în medicina orientală; numeroase tradiţii spirituale din Occident utilizează această metodă, iar persoanele care deţin puteri speciale de vindecare se bucură de un respect deosebit. Graţie unor pionieri precum Dolores Krieger şi Dora Kunz, Vindecarea-cu-Mâna şi Atingerea Terapeutică au pătruns în cultura modernă occidentală.

Ceea ce am văzut eu la conferinţa din Bangalore în episodul amintit la începutul capitolului, „măturarea" câmpului vital al unui pacient este transfer cuantic non-local al energiei vitale vindecătoare, prana vindecătoare.

Emoţiile presupun şi mişcări ale corpului vital, pe lângă mişcări ale fizicului şi mentalului. Studiaţi-vă cu atenţie atunci când sunteţi supărat: faţa vi se înroşeşte ca urmare a concentrării sângelui în această zonă; apar gânduri de supărare – „le arăt eu lor!" Dar iată! mai există ceva, ceva mai subtil, pe care îl percepeţi în interior şi care nu se încadrează în niciuna dintre aceste manifestări. Aceasta este prana, energia vitală.

Corpul vital este indivizibil; nu putem vorbi de o diviziune micro-macro, de o structură. De aceea corpul vital este perceput la nivel subtil, este experiat în interior. Cu toate acestea, dobândim un corp vital interior; acesta este funcţional, fără îndoială, datorită condiţionării, deoarece anumite mişcări vitale sunt condiţionate să se producă, în urma utilizării repetate, alcătuind un tipar de comportament individual.

Atenţie! Corpurile noastre fizic, vital (mental şi

supramental) sunt corpuri separate, alcătuite din substanţă, care există în paralel, paralelismul fiind menţinut de conştiinţă. Să nu vă imaginaţi, însă, că substanţele din care sunt alcătuite aceste corpuri sunt solide sau concrete. Nu asta înţelegem prin substanţă în interiorul gândirii cuantice, nici măcar atunci când vorbim de substanţe materiale. Toate substanţele sunt posibilităţi; doar prin colaps, ca actualitate, conştiinţa imprimă acestor corpuri materialitatea pe care o deţin. În cazul fizicului, calitatea de substanţă este adesea structurală, concretă, am putea spune, asemenea corpurilor noastre fizice individuale. În cazul vitalului (şi mentalului), chiar şi individualitatea este funcţională, garantând faptul că acesta rămâne subtil tot timpul, chiar şi în stare de manifestare.

Argumente care susţin natura cuantică a corpului vital

Există vreo dovadă care să confirme natura cuantică a corpului vital, ipoteză crucială a paralelismului psihofizic pe care eu îl propun?

În medicina tradiţională chineză se vorbeşte de anumite canale, numite meridiane, prin care circulă qi; punctele de acupunctura de care vorbeşte medicina chineză se află pe aceste meridiane (vezi capitolul 10 pentru detalii). Dacă mişcarea energiei qi este astfel localizată, la prima vedere, comportamentul qi poate părea clasic şi determinist. Însă şi în tradiţia indiană există o reprezentare a mişcării energiei qi (energie numită prana), sub forma unor canale denumite nadi. Aceste nadi nu coincid exact cu meridianele identificate în medicina chineză. Acest fapt se supune foarte bine principiilor cuantice – în niciuna dintre cele două tradiţii, canalele identificate nu sunt concrete, ci sunt simple repere pentru explorarea intuitivă.

Aşadar, poate exista un principiu al incertitudinii care să justifice atât localizarea, cât şi direcţia mişcării energiei qi. Această idee este susţinută şi de faptul că, în tradiţia chineză, qi este privită ca un întreg (Dao) ce deţine două

aspecte complementare, yin şi yang, caracteristică similară celei a obiectelor materiale, cele două aspecte în acest caz fiind unda şi particula. Atunci când vorbim de „armonizarea energiei vitale”, în medicina chineză, ne referim la armonizarea aspectelor yin şi yang ale energiei vitale.

Existenţa unui principiu al incertitudinii care să poată fi aplicat mişcării energiei vitale este susţinută şi de faptul că energia vitală, ca şi emoţiile, este percepută în forul nostru intim, interior. Nu poţi percepe sentimentul pe care îl percep eu, deoarece, manifestat în conştiinţă, sentimentul se schimbă (în virtutea principiului incertitudinii). (Vezi şi discuţia legată de natura interioară a îmbolnăvirii, în capitolul 4.)

În cadrul seriei de emisiuni Vindecarea şi mintea (Healing and the Mind) realizate de jurnalistul Bill Moyers pentru televiziunea PBS, un spaţiu important a fost alocat subiectului referitor la medicina chineză şi misterul energiei qi. Într-una din emisiuni, răspunzând întrebării adresate de Moyers, „Cum ştie doctorul că a nimerit punctul corespunzător (de acupunctura)?”, americanul David Eisenberg, discipol în medicina chineză, a răspuns:

Este un lucru incredibil de greu de realizat. Medicul o întreabă dacă simte qi, iar dacă ea spune că simte ceva atunci şi medicul îşi dă seama. De asemenea, medicul însuşi trebuie să simtă. Profesorul meu de acupunctura spunea că este ca şi atunci când pescuieşti. Trebuie să ştii dacă peştele a muşcat sau a înghiţit momeala.

Şi, bineînţeles, este nevoie de ani întregi pentru a ajunge să simţi energia qi a altcuiva. Energia qi este percepută în interior, şi nu ca parte din realitatea pe care o experiem. Modalitatea prin care acupuncturistul simte energia qi a pacientului se aseamănă telepatiei; acest fapt este posibil datorită non-localităţii cuantice.

Experimente supravegheate realizate în China cu maeştri qi gong (care înseamnă manipularea qi; se mai scrie şi Qigong) oferă dovezi foarte clare ale naturii cuantice a energiei qi. Acestor maeştri ai mişcării-qi li se

cere să proiecteze energie qi „pozitivă” asupra plantelor; în urma măsurării ritmului metabolic de dezvoltare al plantelor, se constată că acesta se intensifică. Pe de altă parte, atunci când maeştrilor qi gong li se cere să proiecteze energie qi „negativă” asupra plantelor, se constată că ritmul metabolic de dezvoltare al plantelor este afectat (Sancier 1991).

În mod evident, experimentul demonstrează existenţa unei legături non-locale între corpurile vitale ale maeştrilor qi gong şi cele ale plantelor. Deoarece non-localitatea nu poate fi imitată de aparatele clasice (Feynman 1981), aceasta este o dovadă clară a naturii cuantice a corpului vital.

Este, însă, posibil să se creeze o legătură între energia vitală şi anumite corpuri fizice sau chiar locuri. În acest caz, se poate spune că corpul fizic sau chiar locul respectiv „poartă” energia vitală. Acest fapt este cel mai bine ilustrat de fenomene precum „membre fantomă” – în care o persoană îşi percepe un membru, chiar şi după ce acesta i-a fost amputat. Poate că în acelaşi mod sunt transmise remediile vitale de către aparatele radionice.

Poate fi măsurată energia vitală cu instrumente fizice?

Putem măsura energia vitală cu un instrument fizic? Răspunsul este nu, prin definiţie. Energia vitală şi instrumentele fizice fac parte din două lumi diferite care nu interacţionează în mod direct. Există, însă, o posibilitate.

Formele fizice reprezintă câmpurile morfogenetice ale corpului vital, cu care se află în corelaţie. Dacă putem măsura formele fizice corelate, pe măsură ce acestea se schimbă odată cu mişcările corpului vital, atunci, indirect, măsurăm ceva şi în legătură cu corpul vital. Astfel procedăm pentru a măsura procesul de gândire. Putem spune dacă o persoană se gândeşte? Putem. Analizăm activitatea cu ajutorul unui dispozitiv MRI[7] sau a unei

7Magnetic resonance imaging (Imagistica prin rezonanta magnetica) este un test care se foloseşte de un cainp magnetic si de pulsuri de

tomografii pozitron.

Probabil acesta este rolul tehnicii controversate a fotografiei kirliene. Fotografia kirliană a fost descoperită de oamenii de ştiinţă ruşi Semyon şi Valentina Kirlian. Presupune utilizarea unui transformator electric, numit bobină tesla, conectat la două plăci de metal. Degetul unei persoane este aşezat între aceste plăci, atingând o bucată din film. Atunci când transformatorul este conectat la o sursă de electricitate, ceea ce înregistrează filmul este o fotografie kirliană a degetului.

În mod tipic, fotografiile kirliene surprind o „aură" în jurul obiectului. Adepţii fotografiei kirliene susţin că intensitatea şi culoarea aurei descriu starea emoţională a persoanei (al cărei deget este folosit în realizarea fotografiei). De exemplu, o aură roşie, care prezintă pete, corespunde stării de nelinişte, o lumină în aură indică starea de relaxare şi aşa mai departe.

Este evident că se petrece un fel de fenomen energetic. S-a demonstrat că acest tip de energie nu poate fi controlat de cele cinci simţuri. Astfel, la început, unii cercetători au crezut că ceea ce vedem sunt imagini ale mişcării energiei subtile, dinspre deget către film, via psychokinesis[8]. Însă acest lucru se poate întâmpla numai dacă energia subtilă ar avea oarece proprietăţi fizice.

A fost oferită şi o altă explicaţie, materialistă, conform căreia existenţa aurei este legată de fenomenul transpiraţiei. Într-adevăr, prezenţa umidităţii între plăci afectează fotografiile, dând naştere unor controverse legate de interpretarea acestora.

Menţionez toate aceste lucruri deoarece este posibilă şi o a treia explicaţie. Oscilaţiile înregistrate la nivelul energiei vitale, dar şi cele ale stării de spirit, modifică programele care răspund de reprezentările organelor ale

---

radiofrecventa pentru vizualizarea imaginii diferitelor organe si ţesuturi ale corpului omenesc.

8 Psychokinesis (psihokinezie) provine din psyche, minte, suflet sau respiraţie şi kinesis, mişcare; via psychokinesis înseamnă acţiune fizică operată la distanţă printr-o activitate mentală.

căror funcţii se schimbă, de asemenea, reflectând fluctuaţiile stării de spirit. Fotografiile înregistrează schimbările produse la nivel fizic, dar, deoarece schimbările produse la nivel fizic se află în strânsă legătură cu cele produse la nivel vital, le înregistrăm indirect şi pe acestea din urmă.

Ce tip de organism aveţi?

Dacă întrebaţi un medic alopat „Ce tip de organism am eu?”, acesta vă va spune „Păi, depinde de ce tip de gene aveţi, nu?” Dar oare aşa stau lucrurile? Dacă afirmaţi faptul că genele sunt mai mult sau mai puţin instrucţiuni pentru producerea proteinelor şi nu pentru morfogeneză, medicul alopat va răspunde exasperat „Dacă genele nu pot explica acest lucru, atunci nu există noţiunea de tip de organism. Şi chiar dacă ar exista, nu ar avea nicio importanţă. Boala de care suferiţi nu ţine cont de modul în care este alcătuit corpul dumneavoastră, decât dacă este vorba despre un defect genetic. Nici tratamentul nu depinde de aşa numitul tip de organism pe care îl aveţi”.

Însă în cadrul sistemelor medicale care includ noţiunea de corp vital – câmpurile morfogenetice care dau naştere formei – putem foarte bine vorbi despre tipuri de organism. Astfel, atât medicina indiană āyurvedică (vezi capitolul 9), cât şi medicina tradiţională chineză (vezi capitolul 10) oferă informaţii foarte importante despre tipurile de organism – clasificarea constituţiilor noastre naturale. Ambele sisteme ne dau indicii referitoare la cum să avem grijă de corpul nostru în funcţie de tipul de organism pe care îl avem, la cum evoluează boala în cazul fiecărui tip de organism şi la măsura în care tratamentul depinde de tipul de organism. Medicina corpului vital este foarte individualizată, acesta fiind unul din punctele sale forte.

Din nefericire, dacă analizăm cele două şcoli, cea indiană şi cea chineză, la început s-ar putea să fim dezamăgiţi. Cele două sisteme nu se pun întotdeauna de acord asupra anumitor aspecte. Oare ştiinţa nu trebuia să fie unitară?

Aşadar, este foarte important să reţinem faptul că, deoarece corpul vital este subtil, şi medicina corpului vital va fi tot subtilă. De regulă, subtilul nu poate fi perceput decât în interior, în mod subiectiv. De aceea, în general, nu putem pretinde a avea o ştiinţă a corpului vital puternic obiectivă, independentă faţă de opiniile unui singur observator. În acelaşi timp, ştiinţa necesită cel puţin obiectivitate slabă – invariabilitate faţă de un observator; concluziile trase trebuie să nu depindă de un observator anume. Vom vedea că sistemele indian şi chinez au suficiente puncte în comun pentru a satisface criteriul obiectivităţii slabe al medicinei corpului vital. O dată acceptate diferenţele culturale, observăm că cele două sisteme se completează, nu se contrazic unul pe celălalt.

Situaţia medicinei corpului vital ar trebui să-i facă foarte fericiţi pe antropologii culturali. De ceva vreme, numeroşi antropologi culturali au pus la îndoială ideea unui set de legi universale care să se aplice tuturor lucrurilor, abordare ce funcţionează cu succes în universul material. Acum, însă, există o consolare; cel puţin în ceea ce priveşte vitalul şi interacţiunea acestuia cu fizicul, este posibil ca antropologii culturali să aibă dreptate.

9. Āyurveda şi armonizarea dezechilibrelor energiei vitale

Āyurveda este ştiinţa sănătăţii şi a vindecării, apărută în India, unde este aplicată de mii de ani. Graţie utilizării răspândite a acesteia atât în India, cât şi peste hotare, dar şi mulţumită activităţii remarcabile a unor persoane, cum ar fi Deepak Chopra (2000), Vasant Lad (1984) şi David Frawley (1989), noţiuni āyurvedice, precum dosha, au devenit mai cunoscute în Statele Unite.

Ca să vă dau un exemplu, mă aflam la o petrecere recent, iar o persoană total necunoscută a venit şi m-a întrebat, fără nicio introducere, „Ce tip de organism ai? Eşti vata, pitta sau kapha?” Vata, pitta şi kapha sunt denumiri ale unor dosha āyurvedice. Mi-am dat seama de ce am fost întrebat acest lucru. Înainte ca persoana respectivă să înceapă o conversaţie cu un necunoscut,

trebuia să-i cunoască tipul āyurvedic care, conform medicinei Āyurveda, este determinat de dosha predominantă a unei persoane. Cu numai zece ani în urmă, astrologia – „Eşti Săgetător?” – era cea care îi ajuta pe doi necunoscuţi să închege o conversaţie. Este timpul ca astrologia să fie înlocuită.

Dar ce este o dosha? Medicii āyurvedici contemporani ne-ar putea spune totul despre dezechilibrele dosha, interpretând simptomele bolilor, dar nu ar putea oferi decât definiţii vagi ale acestora. Ar putea spune că, din punct de vedere fizic, aceste dosha se află în legătură cu umorile din organism, vata cu gazele intestinale, pitta cu fierea, iar kapha cu flegma. Dacă aveţi cunoştinţe referitoare la modul în care era practicată medicina la început în Occident, veţi înţelege importanţa umorilor.

În Occident, patru umori erau considerate a fi importante. Umora colerică, reprezentată de bila galbenă, corespunde fără îndoială pittei āyurvedice. Umora flegmatică, reprezentată de flegmă, corespunde kaphei, în sistemul āyurvedic. Celelalte două sunt umora melancolică, reprezentată de bila neagră şi umora sangvină, reprezentată de sânge. Ultimele două corespund umorii vata în tradiţia āyurvedică. Chiar şi astăzi, în limbajul pe care îl folosim, melancolia denotă o stare de depresie, idee ce corespunde viziunii āyurvedice conform căreia excesul de vata este principala cauză a bolilor cronice care pot genera depresie.

Medicina, aşa cum era practicată la început, lega aceste dosha de cele „cinci elemente”, aceasta fiind descrierea naturii materiale – pământ, apă, aer, foc şi eter – predominantă atunci. Vata este aer, dar are nevoie de vasul eterului (spaţiu gol) pentru a se mişca; aşadar, vata denotă atât eterul, cât şi aerul. Pitta este clar foc (digestiv) şi, deoarece necesită vehiculul apă, denotă elementele foc şi apă. Iar kapha este apă, al cărei vas este pământul (elementul, nu planeta). Aşadar, kapha denotă apa şi pământul.

Însă dacă Āyurveda înseamnă doar aceste lucruri, iar dumneavoastră sunteţi practicant al medicinei occidentale, nu veţi fi impresionat. Vechiul sistem este arbitrar, simplist şi, bineînţeles, bazat pe o concepţie arhaică, în comparaţie cu aceasta, concepţia pe care se fundamentează medicina modernă (alopată) este sofisticată. Dacă evidenţiem succesul empiric înregistrat de practica Āyurveda astăzi, tot ce poate face un medic alopat este să dea din umeri. Nu pare a exista nicio cale de a înţelege importanţa pe care o au vata, pitta şi kapha în interiorul viziunii ştiinţifice actuale.

Numeroşi adepţi ai medicinei Āyurveda au început să renunţe la modelul de tip „boltă”, sau, cel puţin, să-i acorde mai puţină importanţă. Aceştia pot afirma că dosha sunt legate de procesele organismului, după cum urmează:

Vata: mişcare obişnuită (precum circulaţia sângelui)

Pitta: mişcare de transformare (precum digestia)

Kapha: structură sau ceea ce asigură unitatea structurii (precum pleura, în cazul plămânilor)

Aceşti medici afirmă că important este să nu ne pierdem în hăţişul de întrebări legate de viziune. Sistemul uman poate fi mult prea complex pentru ca noi să reuşim să elaborăm o teorie adecvată referitoare la acesta, în măsură să surprindă principiile fundamentale pe care este întemeiată viziunea respectivă.

În schimb, aceşti medici āyurvedici pragmatici se folosesc de noţiunea de dosha pentru a idendtifica şapte tipuri de organism:

1. Vata pură, în care vata domină celelalte două dosha (persoanele care intră în această categorie au o constituţie uscăţivă şi un comportament variabil sau schimbător/ ca să menţionăm doar două caracteristici importante).

2. Pitta pură, în care pitta domină celelalte două dosha (aceste persoane au o constituţie medie şi o minte ascuţită, de întreprinzător).

3. Kapha pură, în care kapha domină celelalte două dosha (constituţie robustă, înceţi).

4 – 6. Cele trei dosha combinate, pitta-vata, pitta-kapha şi vata-kapha (caracteristicile acestor sunt combinate – în unele cazuri predomină una dintre dosha, în altele cealaltă.

7. Tipul rar întâlnit pitta-vata-kapha, în care cele trei dosha sunt prezente în egală măsură.

În principiu, mai există şi un al optulea tip de organism – cel perfect echilibrat – însă acesta este foarte rar întâlnit.

Principiul fundamental în Āyurveda este acela că omul se naşte cu un anumit tip de organism – un anumit dezechilibru „de bază" (numit prakriti în sanscrită). Aspectele legate de viaţă, stil de viaţă şi mediu înconjurător generează alte dezechilibre (bikriti), dând naştere bolilor. Plantele medicinale āyurvedice, regimurile alimentare şi practicile au rolul de a ne aduce înapoi la dezechilibrul de bază. Teoretic, este de dorit să corectăm chiar şi dezechilibrul de bază, însă acest lucru este foarte dificil de realizat şi de obicei omis.

În anii de formare, când organismul este în proces de dezvoltare, se spune că domină kapha. La vârsta mijlocie, domină pitta. La bătrâneţe, tinde să domine vata. Deoarece boala apare mai frecvent la vârsta mijlocie şi la bătrâneţe, este evident că majoritatea bolilor sunt cauzate de dezechilibrul vata. Următoarea cauză predominantă este dezechilibrul pitta. Dezechilibrul kapha este cel mai puţin întâlnit. Stilul nostru de viaţă modern amplifică dezechilibrul vata. Astfel, la prima vedere, Āyurveda ne transmite un mesaj simplu: evitaţi amplificarea dezechilibrului vata.

Cu toate acestea, practica Āyurveda este subtilă. Chiar şi medicina alopată modernă a început să pună accent pe stilul de viaţă (teoria modernă a îmbolnăvirii). De exemplu, medicii alopaţi înşişi asociază bolile de inimă cu aşa-numitele personalităţi şi stil de viaţă de tip A (hiperactiv, foarte agitat, dornic de acţiune). Există, însă, o diferenţă de abordare în medicina Āyurveda, care ţine cont de faptul că nu toţi cei care deţin o personalitate de tip A

se îmbolnăvesc de inimă. Āyurveda încearcă să focalizeze atenţia pacientului asupra distribuţiei dosha la nivelul de bază, asupra propriului prakriti. Dacă nivelul de bază este deja de tip A, Āyurveda nu îşi propune să-l corecteze. Natura individualizată a Āyurveda este cea care o face atât de utilă în tratarea bolilor cronice.

Rămân, totuşi, întrebări importante. De ce fiecare dintre noi deţine un anumit prakriti, un nivel de bază al dezechilibrului dosha? Judecând după succesul pe care îl înregistrează, este evident că Āyurveda completează medicina alopată. Dar cum? Există vreo teorie ştiinţifică care să susţină acest mod de a înţelege tipurile de organism în funcţie de care abordăm boala şi vindecarea?

Āyurveda şi corpul vital

La un nivel mai profund, Āyurveda are ca temei o interpretare mai complexă a fiinţei umane, spre deosebire de medicina alopată practicată astăzi (şi de Āyurveda modernă), care reduce fiinţa umană la corpul fizic. Pe lângă corpul fizic, Āyurveda recunoaşte mişcările unui corp vital şi, mai puţin important în acest context, mişcările unor corpuri mental şi supramental, toate acestea aflându-şi temei în conştiinţă, care este fundamentul întregii existenţe.

Formele corpului fizic, celulele şi organele corpului sunt reprezentări ale „planurilor" existente la nivelul corpului vital, pe care Āyurveda le recunoaşte, permiţând astfel identificarea mai multor căi prin care ne putem îmbolnăvi. Să ne amintim că în biologia modernă Rupert Sheldrake a subliniat aceeaşi idee: câmpurile morfogenetice imateriale (o denumire mai ştiinţifică pentru corpul vital) conţin „planurile" necesare alcătuirii formei fizice.

Pentru medicii alopaţi, boala înseamnă îndeplinirea necorespunzătoare a unor funcţii chimice (şi fizice) ale corpului fizic, iar tratamentul constă, de asemenea, în corectarea acestora. La fel, pentru medicii āyurvedici moderni, boala există doar la nivel fizic, iar dezechilibrul ce urmează a fi tratat este legat de caracteristici fizice,

precum vata, pitta şi kapha; aceasta este o abordare ceva mai subtilă decât cea alopată.

Însă latura mai profundă a medicinei Āyurveda interpretează boala şi ca un posibil rezultat al naturii defectuoase, al mişcărilor necorespunzătoare ale „planurilor" vitale, ale corpului vital. Să ne amintim că aceste mişcări sunt asociate programelor responsabile cu îndeplinirea funcţiilor vitale ale organelor fizice (care sunt reprezentări ale „planurilor" vitale). Evident, dacă nu corectăm neregulile existente la nivelul vital, reprezentările organelor nu pot funcţiona corespunzător pentru a îndeplini funcţiile vitale de aşa manieră încât organismul să-şi menţină sănătatea. Astfel, la un nivel mai profund, Āyurveda tradiţională acordă mai multă atenţie realizării unui echilibru al însuşirilor corpului vital (acelaşi lucru este valabil şi pentru medicina chineză), care, în sistemul āyurvedic, sunt precursori ai dosha.

Această interpretare mai profundă a îmbolnăvirii completează mai bine medicina alopată (deoarece propune un scenariu al îmbolnăvirii ce implică corpul vital), decât reuşeşte să o facă Āyurveda modernă, care se limitează numai la dosha. Însă există o problemă: ce este corpul vital în relaţie cu cel fizic?

La această întrebare, răspunsul tradiţionalistului susţine natura imaterială a corpului vital. Din nefericire pentru medicul āyurvedic modern, o astfel de afirmaţie este precară. Nu a eliminat biologia moleculară toate formele de vitalism sau de forţă vitală imaterială? Postularea existenţei unui corp vital implică şi posibilitatea dualismului, dar şi întrebarea „Cum interacţionează corpul vital imaterial cu cel fizic?"

Această viziune dualistă asupra corpului vital (şi asupra conştiinţei înseşi) este rezultatul concepţiei mioape, „simpliste" newtoniene. În fizică, am înlocuit fizica clasică newtoniană cu fizica cuantică, iar în prezent sunt analizate implicaţiile acestei schimbări de paradigmă pentru alte domenii ale activităţii umane, precum medicina. În gândirea cuantică, vitalismul nu mai

înseamnă dualism. Cu alte cuvinte, în gândirea cuantică, putem postula existenţa unui corp vital imaterial, fără a cădea în capcana dualismului.

După cum am afirmat şi mai devreme, în gândirea cuantică, toate obiectele sunt unde ale posibilităţilor conştiinţei, care este fundamentul întregii existenţe; aceste posibilităţi pot fi împărţite în fizice şi vitale (şi mentale şi supramentale). Aceste obiecte ale posibilităţii devin „lucruri" ale experienţei noastre, atunci când conştiinţa alege din posibilităţile sale experienţa concretă, într-o anumită măsurare cuantică (eveniment pe care fizicienii îl numesc colaps al undei de posibilitate).

Fără îndoială, orice experienţă are şi o componentă fizică, însă dacă analizăm cu atenţie, observăm că experienţa este însoţită şi de un sentiment, care este componenta sa vitală (iar gândurile şi intuiţia sunt componentele mentală şi supramentală). Acest fapt elimină dualismul, deoarece vedem că fizicul şi vitalul funcţionează în paralel, conştiinţa fiind cea care menţine paralelismul (vezi figura 4).

Aşadar, energiile vitale sunt ceea ce noi simţim în corpul nostru vital, atunci când experiem organele fizice. Atunci când aceste senzaţii nu sunt „în ordine", ceea ce simţim este boală. Dar noi avem anumite predispoziţii în activitatea de procesare a energiilor vitale. Aceste predispoziţii vitale premerg „defectelor" fizice care în limba sanscrită poartă denumirea de dosha.

De ce trei tipuri de dosha?

Conştiinţa produce simultan colapsul sentimentelor vitale şi al organului fizic corespunzător (deocamdată, să lăsăm deoparte aspectele mental şi supramental ale experienţei), rezultatul constând în experienţa concretă a trăirii. Să nu uităm, corpul nostru fizic se află într-o permanentă stare de schimbare; celulele şi organele sunt mereu reînnoite, cu ajutorul moleculelor din alimentele cu care ne hrănim. Să nu uităm, de asemenea, că posibilităţile cuantice ale corpului vital constau într-un spectru al posibilităţilor (căruia îi corespunde o anumită distribuire a

probabilităţilor, determinată de dinamica cuantică a situaţiei) câmpurilor morfogenetice, „planurile” existente la nivelul corpului vital. Legile dinamice ale funcţiilor corpului vital şi contextele mişcării acestuia sunt conţinute în supramental.

Atunci când facem reprezentări pentru prima dată, ca şi atunci când embrionul unicelular devine o formă multicelulară prin procesul de diviziune celulară, suntem liberi să alegem orice „plan” care există în corpul vital, iar reprezentarea fizică poate, astfel, corespunde stării de sănătate optimă, în orice condiţii interne sau externe de mediu. Altfel spus, deşi funcţia corpului vital şi legile care o guvernează, arhetipul supramental, rămân întotdeauna aceleaşi, suntem liberi să alegem acel câmp morfogenetic, acea informaţie care corespunde funcţiei respective.

Această libertate de alegere a informaţiei vitale utilizate în procesul de alcătuire a unei reprezentări este exercitată în funcţie de contextul de mediu intern şi extern al corpului fizic ce este alcătuit. Bineînţeles, chiar şi în această etapă se poate instala boala, din cauza (1) defectelor „dispozitivului” responsabil cu producerea reprezentărilor (genele moştenite) şi (2) calităţii necorespunzătoare a materialului „de construcţie” utilizat în producerea reprezentării (alimentele ingerate şi valoarea nutriţională). Însă, având o înzestrare genetică corespunzătoare şi o alimentaţie adecvată, putem fi creativi atunci când ne construim corpul fizic pe baza instrucţiunilor existente la nivelul corpului vital. Iar creativitatea ne poate ajuta să eliminăm anumite defecte genetice şi chiar anumite probleme ce ţin de mediu, precum bacteriile şi viruşii.

Aşa se întâmplă că cei mai mulţi copii sunt sănătoşi. Totuşi, unii copii au o sănătate şubredă, chiar şi fără influenţa unor factori externi, precum bacteriile şi viruşii. În plus, se ştie bine că anumite boli, cum ar fi boala de inimă, pot fi depistate la o vârstă fragedă. Care este explicaţia?

De-a lungul procesului de maturizare, în care corpul

nostru fizic (celulele şi organele) a fost reînnoit de mai multe ori, se petrece un fenomen numit condiţionare, care ne afectează creativitatea. Condiţionarea este consecinţa modificării probabilităţilor, în favoarea unei posibilităţi colapsate anterior, a unui răspuns din trecut; se datorează reflectării în oglinda memoriei. (Vezi Goswami 2000, pentru mai multe detalii.) Din pricina condiţionării, nu mai deţinem libertatea de a alege „planul" vital adecvat contextului; în schimb, căpătăm o predispoziţie de a utiliza acelaşi „plan" ca şi înainte. Dacă „planul" respectiv este defectuos, defectuoase vor fi şi reprezentările.

Există o alternativă. De multe ori, în timp ce ne reînnoim organismul, utilizăm mai mult de un singur „plan" vital corespunzător unei funcţii vitale, pentru a produce reprezentarea fizică a funcţiei vitale respective; în acest caz, ambele „planuri" devin parte din repertoriul nostru vital. Să presupunem că, ulterior, în cazul unui nou proces de alcătuire a unui organ, sunt prezenţi anumiţi factori exteriori noi, ce necesită un răspuns creativ. În această situaţie, deşi conştiinţa poate să nu aibă posibilitatea de a alege un răspuns (un „plan" vital) total exterior repertoriului ştiut, se poate totuşi ca aceasta să răspundă pe jumătate condiţiilor exterioare, alegând un „plan" rezultat din combinaţia unor „planuri" relevante, însuşite în trecut.

Acest tip de creativitate secundară poartă uneori denumirea de creativitate situaţională (vezi Goswami 1999), spre deosebire de răspunsul complet nou dat într-un context nou, care poartă denumirea de creativitate fundamentală.

Astfel, putem identifica trei caracteristici ale corpului vital:

1. Capacitatea de a schimba în mod creativ opţiunea pentru un anumit „plan" vital necesar alcătuirii unei anumite forme, în funcţie de context; această calitate sau capacitate de creativitate fundamentală poartă denumirea de tej as în Āyurveda.

2. Capacitatea de a alege o combinaţie nouă de

contexte ale „planurilor” vitale, însuşite anterior, combinaţie utilizată în procesul de alcătuire a formei; aceasta poartă denumirea de prana sau vayu.

3. Capacitatea de a selecta „planul” vital cel mai condiţionat; aceasta poartă denumirea de ojas.

Toate aceste trei caracteristici sunt necesare pentru funcţionarea optimă a corpurilor vital-fizic. Orice dezechilibru generează defecte – dosha – la nivel fizic. Există trei dosha sau defecte ale reprezentărilor, ce corespund celor trei caracteristici vitale. Utilizarea excesivă a tejas sau a creativităţii fundamentale în procesul de alcătuire a organelor fizice, cu ajutorul câmpurilor morfogenetice vitale, dă naştere tipului de organism pitta. Utilizarea excesivă a vayu sau a creativităţii situaţionale la nivelul corpului vital generează tipul de organism vata, iar excesul de ojas generează tipul kapha. Dosha sunt „reziduurile” modului în care ne folosim de caracteristicile corpului vital pentru a alcătui forma.

O altă modalitate de a privi lucrurile este să identificăm tejas cu energia vitală transformatoare a cărei utilizare în exces generează preponderenţa unui tip de metabolism în alcătuirea fizică a organismului, de unde dosha numită pitta. În mod similar, excesul de vayu – mişcare vitală excesivă şi schimbătoare, în contexte cunoscute – generează dosha numită vata, ale cărei caracteristici principale sunt mişcarea, instabilitatea şi schimbarea. Utilizarea excesivă a ojas – mişcări stabile condiţionate ale corpului vital – determină preponderenţa dosha numite kapha, ale cărei caracteristici sunt stabilitatea şi ordinea.

Există o asemănare între cele trei caracteristici vitale, trioul tejas-vayu-ojas, şi cele trei însuşiri ale minţii, numite guna. În primul rând, să specificăm faptul că noţiunea de guna din limba sanscrită se traduce prin cuvântul „calitate”. În al doilea rând, vom vedea mai târziu că guna mentale au aceeaşi origine ca şi guna vitale. Acestea corespund celor trei modalităţi în care poate fi folosită mintea cuantică pentru procesarea informaţiilor:

creativitatea fundamentală, creativitatea situaţională şi condiţionarea (vezi capitolul 14). În fine, reţineţi faptul că guna (însuşiri), utilizate necorespunzător, fără măsură, generează dosha (defecte) la nivel fizic.

De unde provine prakriti?

O chestiune pe care o voi aborda pe scurt se referă la originea prakriti şi la motivul pentru care identificăm un aşa-zis dezechilibru dosha la o vârstă fragedă. Din moment ce dosha sunt produsele secundare ale caracteristicilor vitale mai subtile, ne putem întreba: Ne naştem cu un dezechilibru al acestor caracteristici vitale? Dacă da, de ce? Faptul că numeroşi copii suferă de boli cronice susţine ideea că există anumite dezechilibre ale caracteristicilor vitale tejas, vayu şi ojas, cu care ne naştem. De unde aceste dezechilibre? Răspunsul scurt este: reîncarnarea.

Am vorbit şi mai devreme de reîncarnare (vezi capitolele 3 şi 6). Reîncarnarea face parte integrantă din toate sistemele orientale de gândire, iar Āyurveda nu face excepţie. Studiul fenomenului reîncarnării ţine de domeniul ştiinţei, deoarece existenţa reîncarnării o dovedeşte pe cea a aşa-numitelor corpuri subtile – în special a vitalului şi a mentalului (vezi capitolul 3). Stimulii pe care îi primim de-a lungul vieţii şi reacţiile noastre la aceştia formează memoria creierului. Atunci când un stimul se repetă, probabilitatea cuantică a reacţiei înclină mai mult spre reacţia anterioară.

Eu o numesc memorie cuantică a modelelor de reacţii ale creierului. De asemenea, deoarece mintea se află în legătură cu creierul, şi mintea va avea o memorie cuantică a modelelor sale de deprinderi condiţionate. Această memorie cuantică, modificarea sau condiţionarea minţii, aşa cum o experiem noi, este cea care se reîncarnează (vezi capitolul 6). Moştenirea acestor modificări ale minţii din vieţi anterioare, numită karma în gândirea orientală, a fost demonstrată empiric (vezi Goswami 2001), dând credibilitate mai mare ideii de reîncarnare.

În mod tradiţional, când vorbim de karma, vorbim de karma mentală, înclinaţii mentale pe care le aducem cu noi

din vieţile anterioare. Dar dacă ne gândim mai bine, vedem că poate exista şi karma vitală, înclinaţii vitale pe care le dobândim în timpul vieţii şi care pot apoi transmigra către o altă viaţă, asemenea karmei mentale (vezi Goswami 2001). Corpul vital comunică cu organele corpului fizic prin intermediul chakrelor. Experienţele pe care le avem şi reacţiile noastre în faţa acestora generează memorii cuantice pentru organe, care se propagă către corpul vital, dând naştere unor înclinaţii individuale la nivelul corpul vital.

Ceea ce noi moştenim din vieţile anterioare sunt aceste înclinaţii vitale, cărora li se datorează dezechilibrele înnăscute ale caracteristicilor vitale (creativitate fundamentală sau tejas, creativitate situaţională sau vayu şi comportament condiţionat sau ojas), la nivel vital. Aceste înclinaţii vitale înnăscute, fără a ţine seama de dezechilibre, sunt la fel de importante pentru dezvoltarea corpului nostru fizic, ca şi natura convenţională (înzestrarea genetică) şi nutriţia (contribuţia mediului fizic).

În cele din urmă, dezechilibrul înnăscut al caracteristicilor vitale dă naştere unui dezechilibru natural al nivelului de bază al dosha, numit prakriti. Preponderenţa tejas are ca rezultat dezechilibrul pitta şi aşa mai departe, după cum am arătat mai devreme.

Combinaţie de dosha pe care o dobândim pe măsură ce creştem, prakriti sau tipul de organism pe care îl avem, este o homeostazie. De aceea, corpul nostru fizic funcţionează cel mai bine când este menţinută această homeostazie. Dacă, însă, dezechilibrele caracteristicilor vitale nu sunt corectate, se produc deviaţii de la această homeostazie, iar boala este tocmai această îndepărtare de homeostazia naturală dosha.

Astfel, vindecarea Āyurveda se poate realiza pe două căi. În primul rând, calea firească: corectarea problemelor fizice cauzate de dezechilibrul dosha, dincolo de prakriti dosha, la nivelul fizic însuşi. Unele tratamente āyurvedice urmăresc exact acest obiectiv – panchakarma, curăţarea

corpului, de exemplu. Însă acesta este doar un remediu temporar.

Cea de-a doua cale este corectarea dezechilibrelor caracteristicilor corpului vital. Aceasta este singura modalitate de vindecare permanentă. Poate fi aplicată în două moduri – pasiv şi activ. Modul pasiv presupune utilizarea plantelor medicinale, administrarea acelor plante corespunzătoare tipului de prana, pentru a înlocui ceea ce lipseşte. Modul activ presupune transformarea directă a mişcărilor prana la nivelul corpului vital. Tehnicile de respiraţie numite prāṇāyāma, în care o persoană vizualizează mişcările respiraţiei, precum şi mişcările corespunzătoare ale energiei vitale prana, sunt exemple concludente în acest sens.

Dosha şi poziţionarea organelor

Cunoaşterea în linii mari a corpului vital ne ajută să înţelegem cum apar dezechilibrele dosha la nivel fizic. Dar care este legătura dintre dosha şi funcţionarea organelor? Avem nevoie de informaţii suplimentare referitoare la natura „planurilor" vitale sau a câmpurilor morfogenetice.

Înţelepţii din vechime care au descoperit Āyurveda au intuit ceva fundamental la acel moment (întemeietorii medicinei chineze au avut aceeaşi idee de bază). Se cunoaşte astăzi că forma în universul macrofizic există în cinci stări diferite: solidă, lichidă, gazoasă, plasmă şi vid sau gol. Acest fapt era evident încă din antichitate, deosebirea fiind aceea că anticii aveau denumiri diferite pentru formele de bază, precum pământ, apă, aer, foc şi eter, cunoscute mai bine sub numele de cele cinci elemente, înţelepţii āyurvedici au observat (au interpretat, în limbaj cuantic) că posibilităţile corpului vital se manifestă în aceleaşi cinci stări fundamentale: pământ, apă, foc, aer şi eter. În plus, în procesul de alcătuire a corpului fizic, pământul vital este corelat cu pământul fizic, focul vital cu focul fizic şi aşa mai departe.

Caracteristica tejas a corpului vital este creativitate fundamentală, „de transformare". Astfel, tejas utilizează focul vital, care se află în legătură cu focul la nivel fizic, în

sistemul digestiv. În mod similar, la nivel vital, vayu este creativitate situaţională, „de expansiune” ce utilizează aerul şi eterul pentru a reprezenta mişcarea la nivel fizic, în intestine, în vasele sangvine sau în nervi. În fine, ojas este stabilitate şi utilizează elementele vitale corespunzătoare pământului solid şi apoi lichide pentru a da elementelor fizice structură şi stabilitate.

Dacă tejas este în exces, dacă este utilizat prea mult foc vital în procesul de alcătuire a formei fizice, atunci şi focul fizic, produs secundar, va fi în exces – va predomina dosha numită pitta. În mod similar, dacă există exces de vayu, de aer vital şi eter, va predomina dosha numită vata, iar dacă există exces de ojas, adică dacă pământul şi apa sunt utilizate în exces, va predomina dosha numită kapha.

Aşadar, pitta este localizată în special la nivelul sistemului digestiv (stomac şi intestin subţire), sub forma acidităţii excesive. Dezechilibrul vata inhibă pitta, existând în special la nivelul intestinului gros (sub forma gazului intestinal), dar şi în plămâni şi sistemul respirator, sistemul circulator şi nervi. Kapha inhibă mişcarea vata, fiind localizată în special sub forma flegmei, la nivelul sistemului circulator, dar şi în stomac. Pe scurt, vata este localizată în partea inferioară a organismului, pitta la mijloc, iar kapha în regiunea superioară.

Caracteristicile unei persoane, în funcţie de cele trei dosha

Am evidenţiat, mai devreme, caracteristicile esenţiale pentru fiecare dosha, pentru a le putea distinge. Însă dacă doriţi să ştiţi cărei dosha sau cărui tip de organism aparţineţi, aveţi nevoie de o listă mai cuprinzătoare.

Aceasta apare în figura 12. Dacă aparţineţi unei dosha combinate, înseamnă că aveţi o combinaţie de caracteristici. Vă puteţi identifica tipul de organism cu ajutorul listei?

Vata	Pitta	Kapha
Înalt, sprinten	Constituţie medie.	Corpolent
Slab, păr şi	armonioasă	Piele groasă,

piele uscate Ochi mici, dantură neregulată Apetit variabil Vitalitate scăzută Somn liniştit Temător, neliniştit Expansiv Schimbător	Păr cu firul subţire, drept (roşcat), sau chel Ochi ageri Apetit crescut Rezistenţă bună, redusă doar în caz de suprasolicitare Mânios, puternic, incisiv (tăios), nerăbdător	netedă Fir gros de păr, lucios (aspru) Gură, ochi şi dinţi (regulaţi) mari Apetit regulat Inactiv Rece, calm Mulţumit de propria persoană

Fig. 12. Trăsăturile de personalitate în funcţie de cele trei dosha.

În opinia mea, deşi aceste teste ne pot dezvălui dosha predominantă, ele nu ne pot spune cu exactitate ce tip de prakriti deţinem, combinaţia precisă de dezechilibre dosha, care formează homeostazia fiecărui organism în parte. Pentru aceasta, trebuie să apelăm la un bun diagnostician āyurvedic.

Dezechilibrele dosha

De ce este important să cunoaştem ce tip de dezechilibru dosha avem? Ni se oferă prima lecţie de individualitate, în sens medical. Pentru un alopat, noi nu suntem indivizi, suntem nişte maşinării caracterizate doar printr-un comportament obişnuit, tipic. Pentru medicina corpului vital, suntem indivizi, o combinaţie specifică de structuri ale organismului şi înclinaţii numite dosha. Mai mult, funcţionăm cel mai bine atunci când aceste dosha se apropie de valorile homeostatice de bază, unice pentru fiecare individ.

Putem folosi informaţiile referitoare la dosha pentru a ne îngriji; trebuie doar să ştim ce anume cauzează

dezechilibrele dosha la nivelul homeo-static al prakriti şi cum să prevenim aceste dezechilibre. Cu acest lucru ne vom ocupa în următoarele câteva subcapitole.

Dacă ne menţinem organismul în funcţie de propriul prakriti fizic, adică nivelul de bază al dezechilibrelor, vom fi sănătoşi toată viaţa. Problemele apar atunci când acest nivel de bază al dosha este perturbat. În general, cel mai probabil, dezechilibrul ne va afecta propriul tip de organism; cu alte cuvinte, o persoană vata are mai multe şanse să sufere de dezechilibru vata (vayu hiperactiv la nivel vital).

Nu există, însă, o regulă strictă; o persoană kapha, de pildă, poate suferi de dezechilibru pitta. Cum putem şti dacă există un dezechilibru mai mare decât nivelul iniţial indicat de propriul prakritil care este cauza acestor dezechilibre excesive? Una dintre cauze este schimbarea anotimpurilor; cauza majoră este stilul de viaţă.

Legătura dintre dosha şi anotimpuri

Există o legătură între anotimpuri şi devierea dezechilibrelor dosha de la prakriti, ce poate fi demonstrată cu ajutorul teoriei înfăţişate aici. Atunci când este foarte cald afară, aşa cum se întâmplă vara, este timpul pentru regenerare. Astfel, tejas este utilizat din belşug, determinând excesul de pitta. Temperaturile scăzute presupun hibernare, în acest caz fiind necesară stabilitatea ojas (al cărei exces generează dezechilibrul kapha). Dacă frigul este însoţit de uscăciune, este favorizat dezechilibrul vata. Dacă este frig şi umezeală (ploaie sau zăpadă), orice mişcare încetează, ojas domină corpul vital şi apare excesul de kapha.

De-a lungul anului, dacă sunteţi atenţi, puteţi observa cum schimbările ce însoţesc anotimpurile vă afectează dezechilibrele dosha. Pe Coasta de Est a Statelor Unite, atunci când este frig şi uscăciune, excesul de vata este cel care-i face pe oameni să fie activi, în ciuda temperaturilor scăzute, însă primăvara devreme, când vremea este rece şi umedă, sunt favorizate dezechilibrele kapha, iar oamenii sunt predispuşi la răceală (datorată, cel

mai adesea, excesului de kapha). Atunci când este foarte cald şi umed pe timpul verii, puteţi observa cu uşurinţă, mai ales dacă sunteţi tipul pitta, că excesul de pitta vă cauzează probleme legate de aciditate. De aceea vara preferăm alimentele şi băuturile reci, însă pentru persoanele pitta, acestea reprezintă o necesitate.

În general, dacă tipul dumneavoastră de organism se potriveşte cu mediul în care trăiţi, trebuie să aveţi foarte mare grijă în a vă menţine dezechilibrele în limite normale.

Dezechilibrul vata şi corectarea acestuia

Persoanele vata care deţin un prakriti echilibrat sunt vesele, entuziaste şi pline de energie. Şi de ce nu? Orice schimbări v-ar afecta viaţa de zi cu zi, homeostazia corpului fizic poate fi restabilită cu ajutorul contextelor de creativitate situaţională însuşite la nivelul corpului vital.

Dacă, dimpotrivă, viaţa dumneavoastră activă este marcată de nelinişti şi griji, corpul vă doare peste tot, iar somnul liniştit a fost înlocuit cu unul agitat, atunci adresaţi-vă întrebarea: Mai deţin eu un vata echilibrat? Mai este acesta apropiat de nivelul de bază al prakriti? Simptomele amintite indică dezechilibru vata, fie că sunteţi tipul vata sau nu.

Un scenariu de dezechilibru vata este comun tuturor: pe măsură ce îmbătrânim, vata tinde să se agraveze. Acest lucru face parte din procesul de îmbătrânire. În acest caz de înrăutăţire a vata, nu putem face mare lucru. Avem insomnii, ne pierdem memoria într-o oarecare măsură (avem acum cu toţii ocazia de a deveni „profesorul distrat”), acuzăm tot felul de dureri. Până şi pofta de mâncare nu mai este cea care era odată.

Dar există şi alte scenarii. Să presupunem că în viaţa dumneavoastră a survenit o schimbare drastică, atât de drastică, încât sursa de vayu, acele contexte de creativitate situaţională însuşite, nu poate corecta rapid neregulile existente la nivel vital. Astfel, vayu va fi suprasolicitat, cauzând dezechilibrul vata la nivel fizic.

Astfel de situaţii apar atunci când călătorim, când ne mutăm dintr-un oraş în altul, când ne schimbăm slujba,

când trecem printr-un divorţ sau când soţul sau soţia moare.

Cunosc toate aceste lucruri. Acum câţiva ani, într-un singur an, am divorţat, am început să mă văd cu o altă femeie (cu care m-am căsătorit mai târziu), mi-am schimbat slujba şi m-am mutat dintr-un oraş în altul, mult mai mare. Pe lângă toate acestea, am făcut şi un împrumut, astfel că nu mai simţisem de ani de zile o asemenea presiune asupra psihicului. Şi mă confruntam deja cu o înrăutăţire a vata, datorată înaintării în vârstă. Vă puteţi imagina cât de accentuat ajunsese dezechilibrul vata, din pricina tuturor acestor factori? Eram atât de dezorientat, încât anul următor am avut trei accidente auto, în decurs de şase luni.

Aşadar, care este remediul? Medicina āyurvedică propune mai multe soluţii: regim alimentar adecvat, leacuri pe bază de plante pentru corectarea vata, un mediu cald şi umed, masaj cu ulei, anumite exerciţii hatha yoga, un proces de curăţare numit panchakarma şi relaxare. Amănuntele referitoare la regimul alimentar şi leacurile pe bază de plante pot fi găsite în orice carte bună despre Āyurveda.

Un avantaj al medicinei āyurvedice este acela că are un caracter practic pronunţat. În afară de situaţia în care neglijaţi dezechilibrul în asemenea măsură încât intensificarea acestuia devine severă (caz în care dezechilibrul generează simptomele fizice ale ceea ce, în mod normal, numim boală), soluţiile propuse mai sus pot fi foarte bine utilizate ca medicină preventivă. Nu este nevoie să mergeţi vreodată la medic.

În cazul meu, programul obişnuit de yoga şi meditaţii nu m-a putut ajuta să fac faţă dezechilibrului vata. Nu mi-am putut corecta acest dezechilibru atâta vreme cât am locuit într-un oraş mare. Din fericire, mişcarea conştiinţei şi-a spus cuvântul şi am fost nevoit să mă mut din acel oraş. În şase luni, mi-am echilibrat vata. Principalul factor a fost stilul de viaţă relaxat al noului meu habitat. Trebuie, totuşi, să menţionez faptul că soţia mea m-a ajutat din mai

multe puncte de vedere: regim alimentar bazat pe produse vegetariene bogate în prana; plimbări lungi în natură; mai puţine gânduri şi mai mult râs. Una din consecinţele excesului de vata este efortul mental sporit şi de aici tendinţa de a te lua prea în serios.

Dezechilibrul pitta şi corectarea acestuia

O persoană pitta este foarte creativă şi trăieşte fiecare emoţie cu intensitate. Atunci când există echilibru pitta, intensitatea trăirilor este însoţită de bucurie, deoarece este evident că unei astfel de persoane îi place să trăiască intens.

Înţelegeţi care este mecanismul? Pitta este efectul secundar al suprasolicitării tejas, al creativităţii fundamentale la nivel vital. Tejas ne ajută să ne formăm un sistem digestiv puternic şi să-l menţinem în stare bună de funcţionare. Însă dacă efortul, intensitatea devine excesivă, tejas este suprasolicitat, consecinţa fiind dezechilibrul pitta.

Un scenariu obişnuit poate fi întâlnit la vârsta mijlocie. Dezvoltarea fizică a încetat, prin urmare presiunea asupra sistemului digestiv şi asupra tejas la nivel vital a fost redusă considerabil. Din nefericire, inerţia obişnuinţei le menţine în aceeaşi stare de funcţionare ca şi la o vârstă mai fragedă. Această suprasolicitare a tejas continuă până la bătrâneţe. Astfel că, pe la treizeci de ani, trebuie să acceptăm o anumită înrăutăţire a pitta, consecinţele fiind aciditatea şi arsurile la stomac, subţierea firului de păr, vulnerabilitatea la stres şi toate aspectele care ne privează de bucuria vieţii trăite cu intensitate.

Există şi modalităţi nechibzuite prin care putem determina înrăutăţirea pitta, precum suprasolicitarea inutilă a sistemului digestiv, datorată consumului de alimente necorespunzătoare. Când suntem tineri, focul digestiv este puternic, iar ingerarea alimentelor iuţi şi condimentate îi amplifică tăria. Tejas din alimente este utilizat în întregime pentru un scop nobil – dezvoltarea unui organism sănătos. Însă atunci când un astfel de foc

digestiv intens nu mai este necesar, suprasolicitarea sistemului cu tejas excesiv va determina dezechilibrul pitta. Dacă acest lucru nu este observat din timp, boala de ulcer nu va întârzia să apară.

Capacitatea de organizare nu este unul din punctele forte ale persoanelor de tipul pitta. Însă atunci când aceasta se impune, sistemul reacţionează cu furie, frustrare sau resentimente, manifestarea cărora necesită tejas. Excesul de tejas generează excesul de pitta la nivel fizic. Aşadar, stresul contribuie la înrăutăţirea pitta. Dacă nu suntem atenţi, ne putem îmbolnăvi de inimă.

Corectarea dezechilibrului pitta se realizează prin cumpătare. Reduceţi consumul de excitanţi, precum cafeaua. Meditaţi. Faceţi plimbări lungi în natură. Canalizaţi-vă trăirile intense în direcţia aprecierii frumosului.

Dezechilibrul kapha şi corectarea acestuia

Dacă sunteţi tipul kapha, punctele dumneavoastră forte sunt tăria şi stabilitatea, care vă dau generozitatea şi afecţiunea pe care să le oferiţi celor din jur, fapt care vă face fericiţi. Persoanele kapha pot avea o viaţă lungă şi fericită, însă este posibil să se ivească şi câteva neplăceri.

În copilărie, organismul este în plin proces de dezvoltare; este nevoie de ojas din abundenţă şi, câteodată, acest fapt determină excesul de kapha.

Copilul devine astfel predispus la răceli, dureri de gât, probleme cu sinusurile şi aşa mai departe; această sensibilitate se menţine pe tot parcursul vieţii persoanei respective, ce poate foarte bine să fie una sănătoasă. Nu trebuie să fii tipul kapha pentru a fi afectat de această consecinţă a dezechilibrului kapha.

Însă atunci când procesul de dezvoltare a organismului se încheie, tăria vitală şi stabilitatea, ojas, devenite inutile, au tendinţa de a produce obezitate. Acest fapt indică dezechilibru kapha, ce poate genera alte dezechilibre, dacă nu este ţinut sub control. Deoarece cultura în care trăim nu acceptă obezitatea, apare instabilitatea. Dacă, în ciuda acestei instabilităţi,

continuăm să fim generoşi şi să dăruim, ne vom menţine integritatea. La nivel fizic, obezitatea determină suprasolicitarea inimii, ceea ce cauzează hipertensiune şi dificultate în a respira.

Probleme pot apărea şi din pricina unui regim alimentar greşit, bogat în dulciuri. Diabetul este consecinţa dezechilibrului kapha, în acest caz.

În timp ce dezechilibrul vata poate fi corectat prin adoptarea unui stil liniştit de viaţă, dezechilibrul kapha necesită opusul: mai multă stimulare şi varietate, pentru a anihila inerţia. Corectarea dezechilibrului kapha presupune, de asemenea, controlul greutăţii, evitarea consumului de dulciuri şi un program regulat de exerciţii fizice.

Panchakarma şi leacurile pe bază de plante, pentru care prezenţa medicului este necesară!

Āyurveda pune un accent deosebit pe curăţarea periodică a sistemelor organismului, în scopul eliminării excesului de umori datorat dezechilibrelor vata, pitta şi kapha, numit şi ama. De exemplu, dezechilibrul pitta va produce ama la nivelul intestinelor. Această problemă poate fi corectată prin curăţarea periodică a organelor afectate. Panchakarma constă în cinci astfel de metode de curăţare: transpiraţie terapeutică, curăţare nazală cu sau fără plante, purgaţia stomacului şi a intestinelor cu ajutorul plantelor sau al clismelor, masajul cu ulei şi luarea de sânge. Panchakarma necesită supravegherea unui medic āyurvedic experimentat.

După cum am menţionat şi mai devreme, prescrierea plantelor āyurvedice se face de către un medic experimentat. Lectura cărţilor despre Āyurveda ajută mai mult ca medicină preventivă şi mai puţin pentru vindecarea unei afecţiuni deja severe.

Leacurile āyurvedice pe bază de plante sunt foarte preţuite. Ca să-l citǎm pe Charaka, una din autorităţile în domeniu:

Leacul este acela care pătrunde în organism, echilibrează dosha, nu afectează ţesuturile sănătoase, nu

rămâne în interiorul acestora şi este eliminat prin urină, transpiraţie şi materii fecale. Vindecă boala, conferă longevitate celulelor organismului şi nu are efecte secundare (citat în Svoboda şi Lade 1995).

Reţineţi. Tratamentul āyurvedic trebuie adaptat fiecărui individ în parte. Leacurile āyurvedice trebuie prescrise ţinând cont nu doar de tipul de organism al fiecăruia, de nivelul prakriti al dosha, ci şi de stilul de viaţă şi personalitatea fiecăruia. Aşadar, nu trebuie administrate după cum socoteşte fiecare, ci după cum prescrie un medic experimentat.

Am auzit o istorisire care ilustrează foarte bine acest aspect. Un brahman (persoană cultă în tradiţia indiană) de statură mică a fost invitat să ia cina la palatul regelui, unde nu s-a putut abţine şi a mâncat în exces. Aşa că a mers la medicul (āyurvedic) al regelui, rugându-l să-l ajute să rezolve problema digestiei. Medicul i-a dat o pastilă, dar l-a avertizat.

„Uite, acest medicament, pe care i-l dau regelui însuşi atunci când se plânge că a mâncat prea mult şi are probleme cu digestia, este foarte puternic. O pastilă este prea mult pentru tine. Împarte-o în patru şi ia doar un sfert. Bine?”

„Bine, „a spus brahmanul.

Dar când a ajuns acasă, s-a răzgândit. După cum era obiceiul, când a plecat de la palat a primit câteva din bucatele servite la cină, pe care le-a luat cu el. „Dacă iau toată pastila, sigur voi putea digera nu numai ce am acum în stomac, ci şi restul alimentelor”. Aşa că a mâncat şi restul bucatelor delicioase, a luat pastila digestivă şi a mers la culcare.

Dimineaţa, medicul āyurvedic făcea vizitele obişnuite împreună cu fiul său; s-a întâmplat să ajungă în zona în care locuia brahmanul, iar medicul grijuliu s-a gândit să-l întrebe pe brahman cum se simte. Uşa casei brahmanului era descuiată. Medicul şi fiul său au intrat; nu au găsit pe nimeni. Au mers până la dormitor şi au bătut la uşă; nici de data aceasta nu a răspuns nimeni. Medicul a deschis uşa şi

ce crezi! Nu era nimeni pe pat, doar nişte haine. Studiindule cu atenţie, a observat că acestea erau pline de materii fecale.

Medicul a luat una din haine şi a înţeles ce se petrecuse.

„O, Doamne!” exclamă acesta.

„Ce s-a întâmplat, tată?” Fiul nu înţelegea.

„Sigur bietul brahman a luat toată pastila. Uite, a digerat mâncarea, fără îndoială, dar şi pastila l-a digerat pe el”, spuse tatăl, arătând spre materiile fecale.

Pe scurt

Reţineţi următoarele idei:

Āyurveda este versiunea indiană a medicinei corpului vital, conform căreia boala apare din cauza dezechilibrelor mişcărilor corpului vital, numite prana, energie vitală.

Āyurveda este un tip de medicină ce se adresează fiecărui individ în parte. Conform acestei teorii, fiecare individ deţine o anumită combinaţie de „defecte” ale organismului, numite dosha, în limba sanscrită. Există trei dosha: vata, pitta şi kapha. Conform Āyurveda, dosha dominantă determină tipul de organism al unui individ.

Āyurveda este medicină cuantică. Acest fapt devine limpede în clipa în care încercaţi să înţelegeţi de ce există trei tipuri de dosha. Există trei tipuri de dosha deoarece există trei căi prin care putem procesa mişcările unui corp cuantic: (1) prin creativitate fundamentală (în cazul corpului vital, această caracteristică poartă denumirea de tejas); (2) prin creativitate situaţională (pentru corpul vital, această caracteristică este numită prana sau vaju); (3) prin comportament condiţionat (pentru corpul vital, această caracteristică poartă denumirea de ojas). Fiecare din cele trei dosha corespunde felului în care procesăm energia vitală: Pitta corespunde creativităţii fundamentale sau tejas, vata creativităţii situaţionale, iar kapha condiţionării.

Cum rezultă cele trei dosha din dezechilibrele mişcărilor energiei vitale? Utilizarea excesivă a tejas, sau creativitate fundamentală, pentru procesarea mişcărilor vitale generează dosha numită pitta. Utilizarea excesivă a

creativităţii situaţionale, vayu, generează dosha numită vata. Iar utilizarea excesivă a condiţionării, ojas, generează dezechilibrul kapha.

Ca să vă formaţi o părere generală, gândiţi-vă că vata reprezintă tendinţa de a produce gaze intestinale în exces, pitta tendinţa de a produce aciditate excesivă în stomac, iar kapha tendinţa de a produce exces de flegmă la nivelul sistemului respirator. Pentru detalii, consultaţi figura 12.

Aplicând figura 12, obţineţi deja o informaţie preţioasă, tipul dumneavoastră de organism, ce poate fi vata, pitta sau kapha pure, sau o combinaţie între două sau mai multe. Aflaţi ce tip de organism deţineţi.

Fiecare dintre noi se naşte cu un anumit nivel de bază homeostatic al celor trei dosha; această homeostazie de bază poartă denumirea de prakriti. Prakriti îşi are originea în modelele de comportament existente la nivelul corpului vital, pe care le acumulăm prin încarnări succesive, conform Āyurveda.

Conform Āyurvedei, boala înseamnă exces sau deficit al dezechilibrului uneia sau mai multe dosha, faţă de valoarea nivelului de bază al prakriti.

Aflaţi ce anume cauzează dezechilibrul dosha faţă de nivelul prakriti şi analizaţi posibilele remedii. Aplicaţi aceste cunoştinţe doar în cazul propriei persoane.

Reţineţi – corpul vital funcţionează cel mai bine atunci când creativitatea cuantică şi condiţionarea clasică sunt utilizate în mod armonios. Gândiţi-vă cum puteţi echilibra aceste două aspecte ale naturii dumneavoastră. Vedeţi şi capitolele 10 şi 17.

10. Dezechilibrele energiei vitale şi corectarea acestora în medicina tradiţională chineză

Medicina chineză se fundamentează pe idei foarte asemănătoare celor existente în Āyurveda, însă modul în care sunt aplicate aceste idei diferă considerabil. Chinezii au observat că există ceva ce completează entitatea de bază pe care noi o percepem la nivelul corpului vital, energia vitală pe care aceştia o numesc qi. Ei au numit cele două aspecte complementare ale qi „yang şi yin” –

puteţi observa perspectiva cuantică a abordării chineze.

Yang este aspectul transcendent, activ al qi: expansiv, non-local, creativ, ceresc (corespunde lui tejas în Āyurveda). Yin este aspectul imanent al qi, asemănător unei particule: limitat, localizat, condiţionat şi pământesc. (Yin corespunde lui vayu şi lui ojas în Āyurveda.) Atât yang, cât şi yin sunt necesare pentru ca qi să se manifeste plenar.

Filosofia pe care se fundamentează medicina chineză este Daoismul, care accentuează dubla complementaritate a lui yin şi yang, spre deosebire de aspectele întreite sub care apar guna şi dosha în filosofia indiană. Astfel, medicina chineză identifică două tipuri de organism: tipul yang, acele persoane care reprezintă componenta yang a energiei vitale şi tipul yin, cei care reprezintă componenta yin.

Distincţia yin-yang la nivel vital stă la baza formulării cunoscutelor caracteristici opuse ale organismului uman, ca reprezentări ale vitalului. Dualitatea yin-yang ajută la deosebirea tipurilor de organism: umed-uscat, greu-uşor, încet-rapid, pasiv-agresiv, inactiv-activ, constant-creativ, rece-cald, interior/descendentexterior/ascendent, etc.

Puteţi observa că distincţia întreită este mult mai eficientă. Să luăm, de exemplu, perechea de opuse, rece (yin) şi cald (yang). În Āyurveda, cald ar corespunde tipului pitta, însă rece are două posibilităţi: vata şi kapha. Vata este rece şi uscat (caracteristica aerului), iar kapha este rece şi umed (caracteristica apei). Astfel, tripla clasificare ne oferă mai multe informaţii.

Însă chinezii compensează lipsurile clasificării yin-yang a tipurilor de organism printr-o reprezentare elaborată a poziţionării organelor corpului, combinând teoria referitoare la yin-yang cu versiunea chineză a teoriei referitoare la cele cinci elemente.

Reprezentarea organelor în sistemul chinez

Toate bune până aici. Însă atunci când, în medicina chineză, teoria referitoare la organe se intersectează cu teoria celor cinci elemente, lucrurile devin uşor vagi şi

confuze. Dacă parcurgem orice scriere recentă despre medicina tradiţională chineză, vom găsi amintite cinci organe yin şi cinci organe yang. În plus, vom afla că aceste organe sunt legate unele de altele prin meridiane, canalele prin care se deplasează qi. Nu este de mirare că cercetătorii moderni sunt astfel tentaţi să identifice aceste meridiane (care deţin un rol esenţial în acupunctura) în corpul fizic. Nimeni nu a găsit, însă, niciun canal în corpul fizic prin care să poată curge energia şi care poate fi numit meridian, şi nici nu a găsit cineva în corpul fizic vreo energie, subtilă sau grosieră, ce poate fi asemănată cu qi. Atât qi, cât şi meridianele aparţin corpului vital; de aceea toate eforturile de a le identifica în corpul fizic sunt sortite eşecului.

Se impune, aşadar, adoptarea unui limbaj care să evite această confuzie. Pentru a descrie corect cum stau lucrurile, noţiunile pe care le vehiculăm trebuie să se refere atât la corpul vital (ce constă în câmpurile morfogenetice sau „planuri" sau „schiţe" ale organismului şi caracteristicile mişcării cuantice a acestora, qi), cât şi la reprezentările acestuia în corpul fizic (organele). Limbajul va fi ceva mai complex decât în mod obişnuit, dar vom putea, astfel, evita orice neînţelegere.

Putem aduce acum în discuţie partea „grea" a medicinei tradiţionale chineze. Aceasta defineşte câmpurile morfogenetice şi legătura dintre ele, realizată prin intermediul celor cinci elemente în versiunea chineză – pământ, apă, foc, metal şi lemn. Această versiune nu este pe deplin satisfăcătoare, din punct de vedere filosofic, însă poate fi considerată un succes fenomenologic. Cu alte cuvinte, deoarece nu ştim cum să clasificăm câmpurile morfogenetice vitale, decât în funcţie de organele fizice cărora acestea le corespund, putem foarte bine alege cele cinci elemente în funcţie de legătura, empiric stabilită, dintre organele fizice (inclusiv funcţiile acestora) ale organismului nostru – sau în funcţie de ceea ce observăm în natura fizică.

Vechii chinezi vorbesc despre relaţia de circularitate

care există între cele cinci elemente din natură. Filosofia chineză recunoaşte două astfel de relaţii: generarea (numită şi relaţia „mamă-copil”) şi controlul. Lemnul, de exemplu, susţine focul. Însă apa stinge focul – vorbim aici de control. Chinezii au identificat aceleaşi relaţii şi în corpul nostru fizic; de pildă, ficatul susţine inima, dar inima controlează plămânii.

Vechii chinezi au avut ideea genială de a clasifica câmpurile morfogenetice ale corpului vital în cinci tipuri, în funcţie de cele cinci elemente: pământ, apă, foc, metal şi lemn. Fiecare tip deţine mişcări yin şi yang complementare. Prin urmare, fiecare tip deţine două clase de reprezentări ale organelor. O clasă asociată mişcărilor yin este alcătuită din organe zang; clasa asociată mişcărilor yang ale „planurilor” sale vitale este alcătuită din organe fu.

Fiecare dintre reprezentările organelor dintr-o clasă se află în relaţie simultană de generare şi control cu alţi membri ai aceleiaşi clase. Vorbim, astfel, de feedback, o relaţie de circularitate.

Un exemplu va ilustra în mod clar ideea relaţiei de circularitate din tradiţia chineză. Focul este controlat de apă, dar focul nu poate controla apa în mod direct. Poate, în schimb, genera pământul, care, la rândul său poate controla apa.

Cine mediază relaţiile de care vorbim, generare şi control? Qi, desigur, care circulă prin meridianele ce leagă „planurile” vitale.

Cinci organe (fizice) zang reprezintă aspectul yin al celor cinci tipuri de câmpuri morfogenetice (lemn, foc, pământ, apă şi metal). În mod similar, corespunzând aspectului yang al celor cinci tipuri de câmpuri morfogenetice din corpul vital, vom avea cinci organe fizice fu, fiecare dintre acestea corespunzând unuia dintre elemente.

Deoarece yin reprezintă stabilitatea terestră, organele zang, reprezentări ale aspectului yin al „planurilor” vitale, sunt „pline”, însă într-un mod dinamic,

nu static. În general, aceste organe depozitează anumite substanţe, însă substanţele respective pot tranzita organul respectiv. Aceste organe (organe de depozitare) sunt: ficatul, inima, splina, plămânii şi rinichii.

Deoarece yang reprezintă mişcarea cerească, inclusiv mişcarea creativă, organele fu, reprezentări ale aspectului yang al „planurilor" din corpul vital, sunt acele organe care fie depozitează, fie elimină. Altfel spus, acestea sunt organe de transfer: vezica biliară, intestinul subţire, stomacul, intestinul gros şi vezica urinară.

Observaţi că pentru fiecare organ zang putem identifica un organ fu, exterior lui. Aceasta este o pereche de organe zang-fu (interior/exterior) ce reprezintă aspectele yin-yang ale fiecăruia dintre cele cinci tipuri de câmpuri morfogenetice din corpul vital:

Ficatul şi vezica biliară corespund lemnului vital.
Inima şi intestinul subţire corespund focului vital.
Splina şi stomacul corespund pământului vital.
Plămânii şi intestinul gros corespund metalului vital.
Rinichii şi vezica urinară corespund apei vitale.

Relaţia de generare dintre organele zang poate fi ilustrată astfel: aşa cum apa hrăneşte lemnul, rinichii (care reprezintă aspectul yin al câmpului morfogenetic de tipul apă vitală) hrănesc ficatul (care reprezintă aspectul yin al lemnului), alimentându-l cu esenţă.

Aşa cum lemnul hrăneşte focul, ficatul (reprezentând aspectul yin al câmpului morfogenetic de tipul lemn) hrăneşte inima (care reprezintă aspectul yin al câmpului morfogenetic de tip foc), alimentând-o cu sânge.

Aşa cum focul hrăneşte pământul, inima (reprezentând focul) hrăneşte splina (care reprezintă pământ), alimentând-o cu căldura sângelui care circulă.

Aşa cum pământul hrăneşte metalul, splina (reprezentând pământul) hrăneşte plămânii (reprezentând metalul), alimentându-l cu esenţa hranei.

Aşa cum metalul generează apa, plămânii (reprezentând metalul) hrănesc rinichii (reprezentând apa), alimentându-i cu apă (în mişcarea descendentă).

Figura 13 ilustrează elementele vitale, reprezentările fizice ale acestora (perechile zang-fu) şi relaţiile de promovare şi control dintre ele. Cu ajutorul figurii 13, puteţi aplica relaţiile de control existente între elementele vitale, pentru a identifica relaţiile de control existente între organele fizice. De exemplu, puterea de „stingere” a

FO

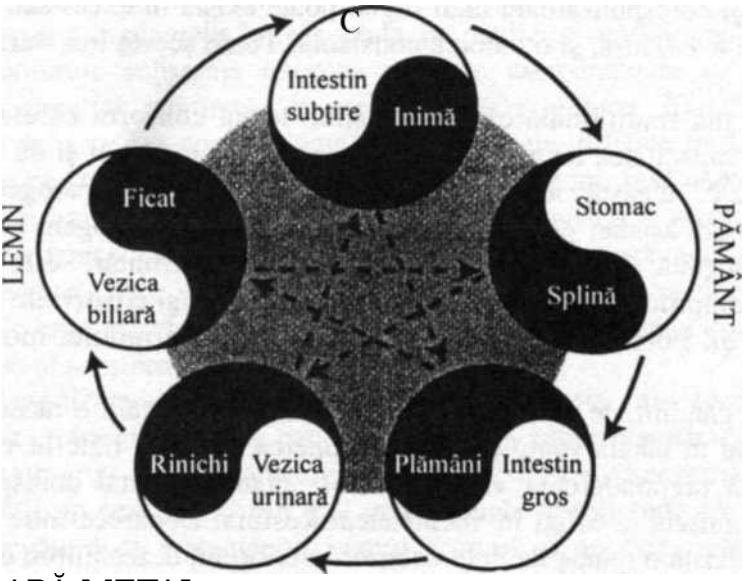


Fig. 13. Perechile de organe zang-fu şi relaţiile de promovare (linii neîntrerupte) şi control (linii punctate) dintre acestea.

rinichilor (apă), deoarece apa controlează focul, poate controla „aprinderea” inimii (foc). În mod similar, deoarece metalul poate tăia lemnul, „aprinderea” ficatului (lemn) poate fi controlată de plămâni (metal).

Astfel, vedem că atât sistemul tradiţional indian, cât şi cel chinez utilizează principii generale referitoare la câmpurile morfogenetice pentru:

a) a defini sănătatea, care înseamnă echilibru şi armonie.

b) a defini boala, care înseamnă lipsa echilibrului şi a armoniei.

c) a stabili relaţii între sistemele corpului fizic, care

pot fi apoi aplicate în scopul identificării unor remedii.

Boala şi vindecarea

În medicina chineză, boala înseamnă dezechilibru, atât la nivelul aspectelor yin şi yang, cât şi la nivelul energiei vitale qi a „planurilor" morfogenetice a organelor zang-fu (vezi figura 13). Energia qi existentă la nivelul fiecărui „plan" vital corespunzător unui organ este indicată prin numele organului respectiv, urmat de cuvântul „qi"; de exemplu, „plămân qi" se referă la energia qi existentă la nivelul „planului" morfogenetic al plămânului, metal; dar aceeaşi qi mai este denumită şi „metal qi". Energia qi corespunzătoare unui organ poate exista în exces sau în deficit; poate avea, însă, şi o valoare constantă. Toate aceste trei stări trebuie corectate.

Medicina tradiţională chineză susţine ideea conform căreia corpul vital are capacitatea de a rezista în faţa agenţilor patogeni şi de a reface corpul fizic. Această capacitate se numeşte energie qi antipatogenă. Istoria unei boli, aşadar, este istoria luptei dintre factorii patogeni şi energia qi antipatogenă. Obiectivul principal al acestei „confruntări" este armonizarea principiilor yin şi yang, aspectele condiţionat şi creativ ale mişcării energiei qi. Putem, astfel, defini boala ca lipsă a armoniei între yin şi yang.

Să ne gândim, de exemplu, la cazul în care contactăm o răceală după ce am stat în bătaia vântului rece. Expunerea corpului fizic la vânt rece generează preponderenţa yin la nivelul „planului" vital corespunzător pielii şi muşchilor aflaţi în vecinătatea acestuia. Deoarece între piele şi plămâni există o relaţie de tipul exterior/interior, un dezechilibru energetic la nivelul „planului" vital al pielii poate afecta „planul" vital al plămânilor (metal), dând naştere unui dezechilibru şi la acest nivel. Excesul de yin la nivelul „planului" vital al pielii va genera deficit de yang la nivelul echivalentului metal în corpul vital. Astfel, se poate întâmpla ca plămânii (reprezentarea fizică a metalului vital) să nu-şi poată îndeplini funcţia firească de furnizare a apei. Consecinţa

va fi excesul de lichid şi flegmă – simptomele răcelii obişnuite.

Răceala mai poate fi şi consecinţa unor factori patogeni interni. Să presupunem că organismul se confruntă cu o boală prelungită care a epuizat rezervele de yang la nivel vital. Deficitul de yang înseamnă funcţionarea necorespunzătoare a organelor corpului fizic, ceea ce duce la scăderea rezistenţei organismului, făcându-l sensibil la răceală. În mod similar, preponderenţa yang generează funcţionarea excesivă a organului afectat, ceea ce duce la apariţia unor simptome ale încălzirii organismului, precum febra.

De asemenea, boala poate fi şi consecinţa excesului sau deficitului de yin, putând fi analizată din acest punct de vedere.

Practicianul medicinei chineze recomandă anumite leacuri pe bază de plante, precum şi regimul alimentar (dar şi masajul şi acupunctura, despre care vom vorbi în cele ce urmează) pentru a corecta dezechilibrul energetic existent la nivelul organului afectat. Dacă organul afectat este plămânul, organ ce corespunde elementului metal, sunt prescrise alimente şi plante care au legătură cu metal qi.

Unele dintre plantele întrebuinţate în medicina tradiţională chineză conţin anumite substanţe chimice naturale asemănătoare substanţelor chimice sintetice conţinute de medicamentele alopate. Există, aşadar, tendinţa de a reduce aceste plante (dar şi plantele utilizate în Āyurveda) numai la efectele chimice şi fiziologice pe care le au. Însă această abordare omite componenta importantă a medicinei plantelor, şi anume energia vitală. Deoarece plantele utilizate în medicina chineză acţionează pe două niveluri, fizic şi vital, atunci când efectele substanţelor chimice active ale unor astfel de plante sunt lăsate la o parte, rămâne doar efectul fiziologic al acestora şi astfel ceva se pierde.

Este medicina plantelor eficientă? câţiva medici din Occident au colaborat cu medici chinezi pentru a derula un

experiment în care a fost implicat un grup de copii afectaţi de boala pielii numită eczemă. Medicii au pregătit un ceai „fals” din mai multe plante tradiţionale ce nu aveau nicio legătură cu tratamentul pentru eczemă şi au comparat efectele acestui ceai cu cele ale ceaiului „adevărat” preparat din plantele corespunzătoare, prescrise conform principiilor medicinei tradiţionale chineze.

Jumătate din grupul de copii (aleşi la întâmplare) a băut ceaiul „adevărat” timp de opt săptămâni; după o perioadă de patru săptămâni de curăţare, au urmat alte opt săptămâni în care aceloraşi copii le-a fost prescris ceaiul „fals”. Cealaltă jumătate a primit tratamentul în ordine inversă, ceaiul „fals” mai întâi şi apoi ceaiul „adevărat”. Rezultatele au fost dramatice. Ori de câte ori copiii primeau ceaiul „adevărat”, starea pielii lor înregistra o îmbunătăţire vizibilă; ori de câte ori primeau ceaiul „fals”, starea pielii se înrăutăţea considerabil (Sheehan şi Atheron 1992).

Ca şi în Āyurveda şi spre deosebire de medicina alopată, în medicina chineză, tratamentele sunt individualizate. Aceasta se datorează faptului că, deşi două persoane pot suferi de aceeaşi boală, să spunem ulcer stomacal, dezechilibrele care generează ulcerul pot fi foarte diferite în ambele cazuri. În mod similar, dacă două persoane prezintă aceleaşi dezechilibre ale mişcării qi, ele pot primi acelaşi tratament, indiferent de simptome.

Sigur că, atunci când un organ are de suferit din pricina excesului sau deficitului de qi la nivelul unuia dintre „planurile” vitale corespunzătoare acestuia, cel mai bun tratament constă în transferul de qi de echilibrare de la un alt „plan” vital către cel afectat. În mod tradiţional, acesta este cel mai spectaculos aspect al medicinei chineze şi, în prezent, cel mai renumit în ţări altele decât China. Vorbesc, bineînţeles, despre acupunctura.

Acupunctura înseamnă vindecare prin înţeparea pielii cu ace foarte subţiri în anumite puncte. Cum poate o intervenţie atât de simplă să vindece? De asemenea, punctul în care este înfipt acul poate să nu aibă nicio

legătură spaţială cu zona afectată. De exemplu, un acupuncturist poate aplica ace în degetul mare de la picior pentru a trata o durere de cap.

Principiile acupuncturii

Se spune că acupunctura a fost descoperită pe câmpul de luptă. Descoperirea a fost făcută de soldaţii loviţi de săgeţile inamicului. Aceştia au observat că, deşi săgeata înfiptă în corp provoca durere, în acelaşi timp elimina anumite dureri cronice pe care astăzi le-am asocia artritei sau tendonitei. Se spune, de asemenea, că, atunci când au auzit de relatările soldaţilor, înţelepţii taoişti, care erau cu siguranţă experţi în medicina chineză, au înţeles despre ce era vorba. În spiritul ştiinţei, aceştia şi-au străpuns propriile trupuri cu ace şi au trasat canalele energiei qi, meridianele.

După cum am menţionat şi mai devreme, cel mai important aspect al teoriei referitoare la acupunctura este acela că între „planurile” vitale, care sunt sursa programelor ce răspund de funcţiile biologice ale organelor, există anumite canale prin care circulă energia vitală. Aceste canale se numesc meridiane. Pe scurt, meridianele sunt canale prin care energia vitală circulă de la un „plan” vital al unui organ la altul.

Pentru detalii, voi apela la expunerea profesorului Yen-Chih Liu (1998) de la Beijing Collège din China. Există 12 meridiane ale corpului, fiecare dintre acestea corespunzând unui organ zang sau fu, de unde şi importanţa sa. De ce 12 când nu există decât zece organe zang-fu? Medicina chineză recunoaşte alte două „planuri” vitale numite „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii”, pentru care nu există o reprezentare, dar care deţin un rol important în transferul energiei qi de la un organ la altul.

Cel de-al doilea aspect important al acestei teorii este legat de faptul că pe piele există anumite zone prin care funcţionarea acestor canale principale poate fi influenţată; chiar şi canalelor „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii” le corespund anumite puncte exterioare. Acestea sunt zone prin care factori externi pot afecta organele şi „planurile”

corespunzătoare lor, dar pot afecta şi „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii”. Dezavantaiul este că factori patogeni externi (un vânt puternic, un vânt rece, de exemplu) pot afecta, prin aceste puncte, un organ (şi „planul” corespunzător lui). În acelaşi timp, însă, acesta este şi un avantaj. Prin aceleaşi puncte putem transfera energie din exterior către un organ (şi „planul” corespunzător lui), în scopul vindecării acestuia. Aceste puncte sunt puncte de acupunctură.

De asemenea, zonelor aflate în vecinătatea acestor puncte de acupunctura le putem aplica terapia prin masaj. De fapt, după spusele unor specialişti chinezi, atunci când acupunctura a fost descoperită, practicienii nu-şi foloseau decât degetele pentru a influenţa mişcarea qi – să lăsăm la o parte istorisirea legată de descoperirea acupuncturii. Astăzi, practica manipulării qi cu degetele se numeşte presopunctură.

Acupunctura a devenit cunoscută în Statele Unite (era deja în vogă în Europa) în 1972. În timpul preşedinţiei lui Nixon, un ziarist care însoţea prima delegaţie trimisă în China a fost supus unei operaţii de apendicită în această ţară, fără a fi anesteziat, durerea fiindu-i anihilată cu ajutorul acupuncturii. De atunci, medicii alopaţi au căutat o explicaţie fizică pentru existenţa meridianelor; de exemplu, numeroşi medici alopaţi consideră că meridianele pot avea legătură cu sistemul nervos.

Încă o dată, meridianele nu sunt canale fizice, şi nici nu există ceva fizic care să circule prin ele. Acestea aparţin, în schimb, planului vital şi descriu cu aproximaţie traseele energiei vitale qi între „planurile” vitale (câmpurile morfogenetice) şi organele principale (organele zang-fu). Acest fapt ar trebui să devină limpede dacă ne gândim că anumite meridiane fac legătura între două entităţi, „Trei Focare” şi „Stăpânul Inimii”, entităţi pur vitale (câmpuri morfogenetice lipsite de reprezentare fizică).

O dată restabilite armonia şi echilibrul „planurilor” vitale, care sunt sursa vitală a programelor responsabile

cu funcţionarea organelor, funcţionarea propriu-zisă va fi şi ea imediat restabilită.

De ce descriu meridianele doar trasee aproximative? Deoarece, în ultimă instanţă, energia vitală are o natură cuantică şi de aceea este imposibil să descriem mişcarea acesteia pe traiectorii exacte. Principiul incertitudinii, formulat de Heisenberg, susţine această idee.

Modalitatea concretă în care este practicată acupunctura astăzi confirmă natura cuantică a energiei vitale. Deşi insistă asupra ideii că poziţia meridianelor este fixă, ca şi cea a punctelor de acupunctura, tradiţionaliştii afirmă că aceste puncte indică, mai precis, anumite regiuni. Astăzi, unii acupuncturişti nu utilizează neapărat meridianele şi punctele de acupunctura tradiţionale. Aceştia întreabă pacientul sau chiar aplică metode precum testarea muşchilor (o tehnică a kinesiologiei aplicate), pentru a identifica punctele în care acele vor fi înfipte, în vederea tratării organului afectat.

Vă voi relata în cele ce urmează cum m-a ajutat pe mine acupunctura, în urma unei căzături, aveam dureri în regiunea superioară a braţului stâng, din pricina unui muşchi înţepenit. Durerea nu a dispărut nici după o lună de la accident. S-a întâmplat să mă aflu pe atunci la Sivanada Ashram în Val Morin, lângă Montreal, Canada, unde susţineam o serie de prelegeri, când l-am întâlnit pe Dr. Gopala, un acupuncturist american, care susţinea, de asemenea, câteva prelegeri. Din vorbă în vorbă, am ajuns să pomenesc de durerea de braţ, iar Dr. Gopala m-a întrebat dacă nu vreau un tratament cu acupunctura. Nu mă gândisem la acest lucru înainte (toate acestea s-au petrecut înainte să mă implic în cercetarea Medicinei Integrale), dar eram curios şi am acceptat. Prima şedinţă mi-a redus durerea considerabil; a doua şedinţă, după două zile, a eliminat-o complet.

Când mi-a aplicat tratamentul cu acupunctura, Dr. Gopala a utilizat tehnica testării muşchilor. Mi-a pipăit cu mâna braţul stâng şi apoi muşchii braţului drept, pentru a le testa tăria; dacă muşchii erau tari, se oprea. Acela era

locul în care avea să înfigă acele.

Cum este durerea eliminată cu ajutorul acupuncturii? În cazul în care organele zang-fu sunt sănătoase, aplicarea acelor în zonele corespunzătoare poate stimula nivelul general al energiei qi yang (chi manifestată) către organism, în special către acele regiuni ale creierului responsabile cu producerea endorfinelor, propriile substanţe narcotice ale creierului. Medicamentele narcotice antagoniste, ce blochează acţiunea substanţelor naturale produse de creier, pot neutraliza efectul de vindecare al tratamentului cu acupunctura.

Cu ajutorul acupuncturii pot fi vindecate numeroase alte afecţiuni, nu doar durerea. După cum am spus şi mai devreme, putem apela la acupunctura pentru a permite energiei vitale să se deplaseze între „planurile" vitale corespunzătoare oricăror două organe zang-fu, în scopul corectării dezechilibrelor energetice şi al vindecării.

Figura 14 ilustrează unul din meridianele principale, meridianul Plămânului, cu cele două părţi ale traseului, internă şi superficială. Observaţi că ramificaţia superficială a meridianului pe braţ trece printr-un punct aflat deasupra arterei radiale a încheieturii. Astfel se explică faptul că practicianul medicinei chineze

poate diagnostica boala citind pulsul, tehnică extrem de sofisticată în medi

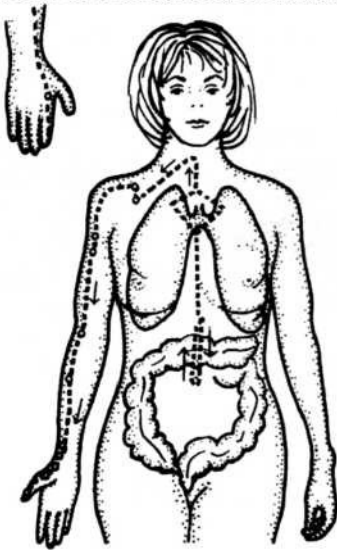
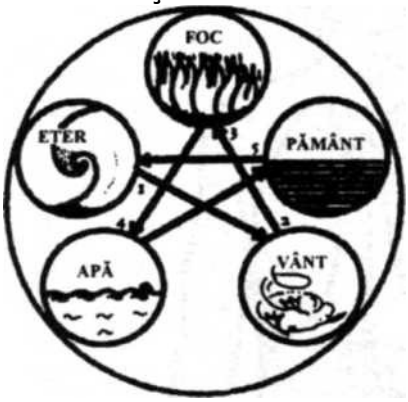


Fig. 14. Un meridian principal, meridianul Plămânului.

Există vreo posibilitate de a integra Āyurveda şi medicina tradiţională chineză?



LMOARE
ELEMENT
e I ETER 2 VÂNT
f 3 FOC t 4 APĂ
VATA
PITTA
KAPIIA
(S PÀ. WINT

UMOARE	ELEMENT	ORGAN
		Intestin gros
VATA	1 VÂNT	Plămâni
	2 APĂ	Rinichi
		Vezică urinară
PITTA	3 ETER	Ficat
	4 FOC	Vezică biliară
		Inimă
KAPHA	5 PĂMÂNT	Intestin subțire
		Stomac
		Splină

Figurile 15 a şi 15 b. Roata susţinerii şi controlului organelor în Āyurveda.

Reprodusă cu permisiunea autorului, din The Lost Secrets of Āyurvedic Acupuncture, de Dr. Frank Ros, Lotus Press, P.O. Box 325.

Twin Lakes, WI 53181. © 1994 Toate drepturile rezervate

Câţiva autori, printre care se remarcă Robert Svoboda şi Arnie Lade (1995), au început deja să analizeze posibilitatea integrării celor două sisteme importante ale medicinei Orientale – Āyurveda şi medicina tradiţională chineză. Aceşti autori interpretează yin, yang şi qi din medicina chineză ca fiind trei tipuri de organism, similare celor trei dosha din Āyurveda. Din perspectivă cuantică (din perspectiva oricărui principiu non-dual, aş spune), yin şi yang sunt aspectele duale, complementare ale qi; altfel nu se poate. Astfel, în sistemul chinez, orice tip de organism prezintă două componente.

De fapt, modalităţile în care cele două sisteme

încorporează teoria celor cinci elemente sunt foarte asemănătoare. Am specificat mai devreme faptul că modul în care sistemul chinez se foloseşte de cele cinci elemente se remarcă prin faptul că stabileşte o relaţie de circularitate între organe, bazată pe susţinere şi control (vezi figura 13). Ce nu se cunoaşte foarte bine este faptul că şi în Āyurveda există noţiuni precum „roată a susţinerii" şi „roată a controlului" (vezi figura 15).

Totuşi, Svoboda şi Lade susţin câteva idei importante. Ca să dăm un exemplu, aceştia afirmă faptul că eficienţa acupuncturii poate fi cu mult sporită dacă tehnica obişnuită utilizată este adaptată la tipul dominant de dezechilibru dosha al pacientului. Şi sistemul indian deţine ceva asemănător cu acupunctura (vezi capitolul 11), însă acest aspect nu a fost niciodată dezvoltat în totalitate. Acest domeniu ar avea mult de câştigat dacă între cele două sisteme ar exista un schimb mai substanţial de idei.

De-a lungul timpului, a existat un oarecare schimb de idei între cele două sisteme, în domeniul întrebuinţării în scop terapeutic a ierburilor şi plantelor medicinale, a mineralelor, etc. Acest schimb de idei va continua, fără îndoială.

De asemenea, cred că dacă am combina ce este mai bun din punct de vedere teoretic în fiecare sistem, am putea avea o medicină a corpului vital mai completă. Să presupunem că adoptăm versiunea chineză a teoriei celor cinci elemente şi o combinăm cu cea referitoare la cele trei tipuri de organism guna/dosha vital/fizic din Āyurveda. Ar trebui, apoi, să evaluăm dinainte rezultatele unui astfel de model de medicină a corpului vital şi să le comparăm cu datele clinice.

Cel mai important este să punem din nou accentul, atât în sistemul tradiţional chinez, cât şi în cel indian, pe studiile bazate pe cercetarea empirică, mai ales acum când ne apropiem de o mai bună înţelegere teoretică a celor două sisteme. Studiind corpul vital, poate vom reuşi, într-o bună zi, să înlocuim teoria referitoare la cele cinci elemente, importantă pentru ambele sisteme, cu o alta,

mai eficientă. De asemenea, poate vom reuşi să corectăm o carenţă majoră a ambelor sisteme: aceea referitoare la chakre, pe care le putem defini drept mijloace prin care percepem sentimentele, în capitolul următor, vom analiza posibilitatea unei medicini a corpului vital bazate pe chakre.

Un rezumat al celor mai importante idei în medicina tradiţională chineză

Vom prezenta, în cele ce urmează, un rezumat al celor mai importante idei cuprinse în acest capitol, pe care să le aveţi în vedere pentru propriul folos:

— Medicina tradiţională chineză este medicina corpului vital prin excelenţă. Ca şi Āyurveda, şi medicina chineză pune apariţia bolilor pe seama lipsei armoniei şi a dezechilibrului mişcărilor energiei vitale, pe care încearcă să le corecteze cu ajutorul leacurilor pe bază de plante, o infuzie exterioară de qi (energie vitală). Spre deosebire de Āyurveda, medicina chineză deţine tehnica foarte sofisticată şi eficientă a acupuncturii, care întrebuinţează stimularea directă a pielii pentru corectarea mişcării vitale necorespunzătoare.

— Medicina chineză este medicină cuantică. Se foloseşte de cele două aspecte ale qi, undă cuantică (yang) şi particulă (yin), pentru a clasifica dezechilibrele existente la nivelul energiei vitale, precum şi organele, reprezentări ale câmpurilor morfogenetice vitale. Medicina chineză utilizează polaritatea undă-particulă a dinamicii cuantice fundamentale a energiei qi însăşi, pentru a clasifica defectele (asemănătoare dezechilibrelor dosha din Āyurveda) reprezentărilor corpului vital, organele.

— Şi medicina chineză este medicină individualizată. O persoană poate suferi de deficit de yang, ce se caracterizează prin obezitate şi exces de flegmă (situaţie similară doshei numită kapha în Āyurveda). Sau poate suferi de deficit de yin, ce se caracterizează printr-un trup slab, exces de gaze intestinale şi aciditate (situaţie similară dosha-elor numite vata şi pitta în Āyurveda).

— Principiul preventiv de bază al medicinei chineze

este simplu: Păstraţi echilibrul între yang (activitate, mişcare) şi yin (existenţă, calm).

— Medicina tradiţională chineză combină distincţia yin-yang cu clasificarea celor cinci elemente, în versiunea chineză – lemn, foc, pământ, metal şi apă.

— Acupunctura este eficientă nu pentru că acele introduse în piele influenţează semnalele nervoase, ci pentru că prin înţeparea pielii putem influenţa mişcările energiei vitale. Prin înţeparea pielii este influenţată în primul rând curgerea energiei vitale prin meridianele ce comunică cu corpul fizic prin piele, iar apoi, prin intermediul unor conexiuni interioare, este influenţată curgerea energiei vitale prin meridianele din interiorul organismului, care leagă „planurile" vitale ale organelor.

— Există numeroase asemănări între Āyurveda şi medicina tradiţională chineză, atât de multe, încât un schimb de tehnici între cele două sisteme ar fi extrem de util.

11. Medicina chakrelor

O altă dovadă indirectă a autenticităţii acupuncturii ca ştiinţă şi a existenţei meridianelor este aceea că şi în Āyurveda regăsim aceste elemente, deşi în India ele sunt utilizate pe o scară mai redusă. Cei care au pus bazele tradiţiei āyurvedice au identificat independent canale prin care circulă energia vitală (prana); aceste canale au primit denumirea de nadis. Tot ei au descoperit că aceste nadis se intersectează în anumite puncte speciale şi că stimularea acestor puncte influenţează organele interne. În limba sanscrită, aceste puncte poartă denumirea de înarma, iar terapia înarma face şi astăzi parte din terapia āyurvedică pe bază de masaj.

Practicienii āyurvedici au conceput chiar şi un fel de acupunctura – arta străpungerii pielii cu ace în punctele înarma – dar nu atât de sofisticată precum cea din sistemul chinez, unul din motive fiind acela că practicienii āyurvedici nu evidenţiază aceeaşi legătură strânsă între corpul vital şi organele interne. Mai mult, în India, Āyurveda a fost integrată într-un sistem spiritual numit

tantra, studiul energiei vitale orientându-se mai mult spre elevarea spirituală, decât spre tratarea bolilor. Acesta este subiectul unui capitol ulterior.

În Āyurveda, noţiunea de nadis nu implică legătura acestora cu anumite organe, ci cu anumite puncte pe corp numite chakre (cuvântul sanscrit chakra înseamnă „roată"). Chakrele sunt destul de cunoscute astăzi, iar unul din avantajele noii paradigme integrative este acela că ne permite să înţelegem chakrele din punct de vedere ştiinţific. O dată realizat acest lucru, apare posibilitatea conceperii unor tehnici noi de vindecare cu ajutorul chakrelor – subiectul acestui capitol.

Ca şi omologii lor chinezi, şi practicienii āyurvedici erau specialişti în diagnosticarea cu ajutorul verificării pulsului (adică a acestor nadis). Am crescut ascultând numeroase istorisiri neobişnuite despre eficienţa diagnosticării cu ajutorul testării nadis-urilor. Vă voi relata una din aceste istorisiri.

Un medic āyurvedic a fost chemat de un rege musulman pentru a verifica starea de sănătate a soţiei sale şi pentru a-i recomanda un regim adecvat, însă aceasta nu era decât o farsă pusă la cale de curtenii regelui. Femeile musulmane căsătorite nu au voie să fie văzute sau atinse de alţi bărbaţi (cu excepţia celor din familie). Astfel, obiceiul impunea ca femeia să se aşeze în spatele unei draperii, cu o funie legată de încheietura mâinii, funie pe care medicul avea să o examineze (cu alte cuvinte, avea să-i citească nadis-ul prin intermediul acestei funii, activitate similară cu aceea de verificare a pulsului prin intermediul funiei).

Farsa jucată „bietului" medic āyurvedic a constat în înlocuirea nevestei cu o vacă. Se spune că maestrul āyurvedic a examinat funia timp îndelungat, aparent încercând să-i citească nadis-ul, după care a spus oftând, „Nu înţeleg ce se întâmplă. Tot ce-i trebuie acestui pacient este o cură bogată de iarbă şi se va face bine".

Ce sunt chakrele?

Am spus mai devreme că atunci când ne încearcă o

emoţie, aceasta nu este însoţită doar de un efect fizic şi de un gând mental, ci şi de un sentiment. Ce simţim? Simţim mişcarea energiei vitale ce însoţeşte emoţia. Dar unde anume în corp percepem emoţiile? Sau, mai precis, unde anume în corp percepem componenta sentimentală a emoţiilor noastre?

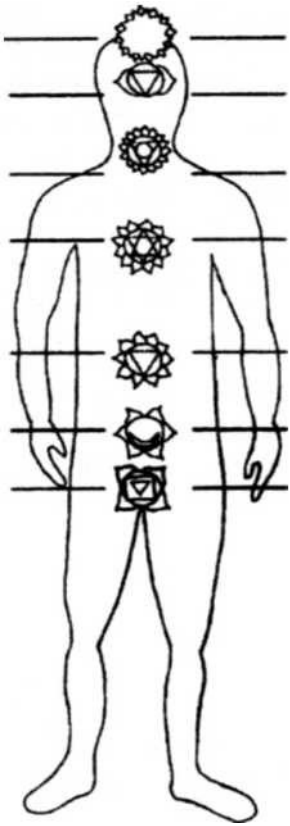
Dacă domeniul sentimentelor vă este cunoscut, atunci veţi răspunde că, bineînţeles, depinde de emoţie şi de persoană. Dacă sunteţi un raţional, este posibil să percepeţi energia vitală doar în regiunea de deasupra capului. Atunci când suntem raţionali, energia vitală se concentrează în această zonă. Aceasta este chakra coroanei (vezi figura 16).

Dacă nu sunteţi un raţional prin excelenţă, atunci veţi identifica alte zone în corp unde percepeţi energia. Cea mai cunoscută dintre aceste zone este chakra inimii, locul unde simţim energia romantică. Vă amintiţi când a fost prima dată când v-aţi dat seama că sunteţi îndrăgostiţi? Închideţi ochii şi imaginaţi-vă chiar acum acel moment; veţi simţi în curând un val de energie în dreptul chakrei inimii (o palpitaţie, o furnicătură, o căldură sau expansiune). Acesta este motivul pentru care oamenii citesc romane de dragoste sau privesc filme sentimentale, „siropoase”. Le place valul de energie din chakra inimii (perceput ca o căldură în aceste momente).

Plămâni.

Organe:

Neocortex Mezencefal organe fonatoare



Chakra Sahasrara (coroană) Chakra Ajna (al treilea ochi) Chakra Vishuddha (gât)

Pe de altă parte, atunci când vedem sex şi violenţă la televizor, energia merge către chakrele inferioare, iar noi ne simţim mai „aproape de pământ”. Oamenii se satură să tot lucreze cu capul, aceasta fiind zona solicitată de slujba de zi cu zi.

Inimă, glanda timus Chakra Anahata (inimă) Stomac, ficat, vezică biliară Chakra Manipura (ombilic) Sex, organe de reproducere Chakra Svadhistana (sex) Organe de eliminare Chakra Mukadhara (rădăcină)

Fig. 16. Chakrele.

Atunci când ne simţim bine cu noi înşine, simţim cum energia creşte în chakra ombilicului; dacă ne simţim nesiguri, simţim cum energia iese prin această chakra, încercăm acea senzaţie de „fluturi” în stomac. Ne simţim

cu picioarele pe pământ atunci când energia se mută în chakra rădăcină, dar dacă energia se scurge prin aceeaşi chakra, simţim teamă. Atunci când suntem îndrăgostiţi, energia merge către chakra sexului.

După ce am făcut sex sau după ce am mâncat bine, energia urcă către chakra inimii. În trecut, se pare că oamenii cunoşteau acest lucru. Pe atunci, bărbaţii erau cei care administrau veniturile familiei, iar femeile ştiau când să-i ceară soţului cele necesare pentru casă, în special bani: după o partidă de sex sau după ce-i serveau o masă bogată. Toate acestea sunt acum uitate, graţie emancipării femeii, însă în acele vremuri era foarte firesc să spui că „Dragostea trece prin stomac".

Atunci când avem emoţii înainte de a ţine un discurs, gâtul pare a ni se usca; aceasta se datorează faptului că energia vitală a părăsit chakra gâtului. Pe de altă parte, atunci când vorbiţi coerent, simţiţi chakra gâtului. Vă veţi bucura de fluxul de energie din această zonă; toţi ne bucurăm.

Atunci când ne concentrăm, sprâncenele ni se apropie una de cealaltă şi putem simţi căldură în punctul „celui de-al treilea ochi". Aceasta este chakra care „se deschide" şi atunci când avem percepţii intuitive. În India, atunci când cineva este adâncit în exerciţii spirituale, moment prielnic pentru experienţe intuitive, cel de-al treilea ochi se încălzeşte atât de tare, încât oamenii pun clei de lemn de santal în acest loc, pentru a-l calma. Poate că aţi văzut că femeile indiene poartă un hindi (un punct roşu) pe frunte; motivul este acelaşi, cel puţin în mod tradiţional (astăzi indiencele pot purta acest semn deoarece le dă un farmec anume).

Pe scurt, chakrele sunt regiuni pe corpul fizic în care se concentrează energia vitală atunci când experiem un anumit sentiment.

Ştiinţa chakrelor

Dacă analizaţi figura 16, veţi vedea că fiecare chakră este situată lângă unul sau mai multe organe importante ale corpului. Acest fapt a fost observat de mii de ani şi

reprezintă cheia către o înţelegere ştiinţifică a chakrelor.

Vă amintiţi de lucrarea lui Rupert Sheldrake despre câmpurile morfo-genetice? Sheldrake a sesizat corect funcţia corpului vital: acesta conţine „planul” necesar producerii reprezentărilor fizice. Organele fizice sunt reprezentările funcţiilor corpului vital, precum aceea de susţinere a organismului sau de reproducere. Chakrele sunt acele regiuni în corpul fizic în care conştiinţa colapsează simultan vitalul şi fizicul, proces în care este făcută reprezentarea vitalului în fizic.

Vom prezenta, în cele ce urmează, fiecare chakră, descriind funcţia vitală, organele fizice corespunzătoare şi sentimentele asociate acesteia:

Chakra rădăcină: Funcţia corpului vital este eliminarea substanţelor reziduale, componentă esenţială a funcţiei de menţinere, numită catabolism. Organele care îndeplinesc această funcţie sunt rinichii, vezica urinară şi intestinul gros (rectul şi anusul). Sentimentele sunt încăpăţânare egoistă şi spirit de competiţie orientat spre supravieţuire atunci când energia intră, şi teamă atunci când energia iese.

Chakra sexului: Funcţia corpului vital este reproducerea. Organele de reproducere – uterul, ovarele, prostata şi testiculele – sunt reprezentările fizice ale funcţiei de reproducere. Sentimentele sunt sexualitate şi iubire atunci când energia pătrunde în interior şi se acumulează; atunci când energia iese şi se pierde, sentimentul este unul de dorinţă neîndeplinită.

Chakra ombilicului: Funcţia corpului vital este menţinerea (anabolism), iar organele reprezentate sunt stomacul şi intestinul subţire, ficatul, vezica biliară şi pancreasul. Atunci când energia se acumulează în dreptul acestei chakre, sentimentele sunt mândrie şi mânie; dacă energia iese, sentimentele sunt nevrednicie şi resemnare.

Chakra inimii: Funcţia corpului vital este autodistincţia (distincţia dintre eu şi non-eu). Organele reprezentate sunt inima şi glanda timus, parte a sistemului imunitar, a cărui sarcină este să realizeze distincţia între

„eu” şi „non-eu”. Aici simţim iubire, atunci când energia se acumulează. Atunci când energia iese, simţim pierdere, supărare, durere şi gelozie.

De ce simţim iubire la nivelul chakrei inimii atunci când întâlnim persoana potrivită? Deoarece acum propriul „eu” se extinde pentru a-l include şi pe partener. Însă dragostea romantică este încă orientată către propriul „eu”; el/ea este important (a) deoarece el/ea este al meu/a mea. Astfel se întâmplă. Aceste sentimente sunt mişcarea condiţionată a energiei vitale, condiţionată de-a lungul a milioane de ani de evoluţie. Atunci când autodistincţia se extinde la toţi oamenii, iar toţi oamenii sunt „familia” mea, chakra inimii se deschide pentru toţi oamenii şi simţim iubirea universală, necondiţionată pe care misticii o numesc agape sau compasiune.

Chakra gâtului: funcţia vitală este autoexprimarea. Organele reprezentate sunt plămânii, gâtul şi organele fonatoare, organele de auz şi glanda tiroidă. Sentimentele asociate acestei chakre sunt exultarea libertăţii (de exprimare), atunci când energia intră şi frustrare, în situaţia opusă. (Vedeţi de ce libertatea de exprimare este atât de importantă în cultura noastră, deşi adevărata libertate este libertatea de a alege.)

Chakra frunţii (numită şi al treilea ochi): Funcţia vitală este evoluţia. Impulsul către evoluţie primit de la nivel supramental pentru dezvoltarea neocortexului, reprezentarea fizică a minţii, a fost „auzit” aici prin intermediul intuiţiei. Astfel, aceasta este şi chakra energiei intuitive.

Organele reprezentate sunt mezencefalul şi cerebelul, ochii şi glanda pituitară. Data viitoare când vă concentraţi asupra unei probleme, observaţi cum energia vitală creşte în dreptul acestei chakre. Sentimentele asociate sunt claritatea înţelegerii (atunci când energia intră) şi confuzia (ce însoţeşte epuizarea energiei).

Chakra coroanei: Funcţia vitală este autocunoaşterea, pentru care organul reprezentat este neocortexul, la nivelul căruia este trasată o „hartă” a

minţii, minte ce transcende corpul vital. Glanda situată în această zonă este glanda pineală. Sentimentele asociate sunt satisfacţia (atunci când energia se acumulează) şi deznădejdea (atunci când energia se epuizează).

De mare însemnătate este faptul că fiecărei chakre îi corespunde o glandă endocrină. Glandele endocrine comunică cu creierul, unde este „trasată" mintea. În acest mod, prin intermediul aceste legături psihoneuroimunologice, dar şi prin intermediul sistemului nervos autonom, mintea capătă controlul asupra energiilor vitale (vezi capitolul 14).

După cum am specificat şi înainte, în Āyurveda, accentul se pune pe vindecare, în timp ce tantra, cu care se asociază noţiunile āyurvedice de chakra şi nadis, pune accentul pe trezirea spirituală. De aceea, lucrările în care se vorbeşte despre chakre confundă aceste două sisteme. De exemplu, se vorbeşte neîntemeiat despre „deschiderea" unei chakre cu ajutorul unor tehnici simple de masaj. Într-un fel, limbajul nu este greşit. Boala se poate instala la nivelul unuia dintre organele asociate unei chakre, dacă mişcarea condiţionată a energiei prana stagnează sau este blocată într-un fel. Masajul poate, fără îndoială, să repună energia în circulaţie, situaţie în care putem vorbi de o „deschidere". Dar nu aceasta este deschiderea despre care vorbeşte tantra.

Tantra înseamnă transformarea, în mod creativ, a mişcării condiţionate a prana. Mişcările condiţionate ale prana la nivelul chakrelor, împreună cu mişcările condiţionate ale minţii, pe care le numim tipare de comportament, alcătuiesc ego-ul nostru. Acest ego este doar o imagine, una foarte mult orientată către propria persoană; este o mască ce ascunde adevăratul nostru sine – sinele cuantic.

Pe lângă mişcarea condiţionată a prana, asociată sentimentelor condiţionate amintite mai sus, la nivelul fiecărei chakre există o mişcare potenţială. Acest potenţial se realizează prin creativitate. Am menţionat deja cum iubirea posesivă are potenţialul de a se transforma în

iubire universală. În mod similar, atunci când transformăm, în mod creativ, energia chakrei rădăcină, nesiguranţa se transformă în siguranţă, iar teama în curaj (curajul precum cel pe care îl afişează Gandhi provine din această transformare); în dreptul chakrei sexului, sexualitatea şi sentimentele negative de dorinţă trupească, asociate acesteia, deţin potenţialul de a se transforma în respect autentic pentru sine şi pentru alţii; la nivelul chakrei ombilicului, mândria şi nevrednicia au potenţialul de a se transforma în demnitate şi reală apreciere de sine.

În ceea ce priveşte chakrele superioare, la nivelul celui de-al treilea ochi sau al frunţii, claritatea şi confuzia înţelegerii intelectuale pot fi transformate în înţelegere intuitivă; la nivelul creştetului capului, satisfacţia şi deznădejdea se transformă în fericire permanentă (ananda în sanscrită). Energia nu se mai epuizează.

Tantra are ca obiectiv transcenderea ego-ului, pentru ca sinele universal să poată fi trezit, sine pe care eu îl numesc sine cuantic. Atunci când această transcendere se produce la nivel vital, mişcarea condiţionată este redirecţionată printr-un canal nou, iar chakrele se deschid pe întreg traseul acestui canal. Aceasta este plenitudinea, asta înseamnă să fii „sfânt”, dar este şi scopul ultim al vindecării.

Medicina chakrelor

Între timp, lăsând la o parte obiectivele înalte ale tantra, capătă contur o medicină a chakrelor, ce defineşte boala şi vindecarea ca mişcarea necorespunzătoare a prana, respectiv corectarea acesteia la nivelul fiecărei chakre. Această mişcare necorespunzătoare poate însemna mişcarea excesivă a energiei la nivelul unei chakre sau absenţa neobişnuită a acesteia, dar şi stagnare sau blocaj.

De exemplu, dacă energia iese în cantitate mare prin chakra bazei, stimulul fiind sentimentul de teamă, la nivel fizic, activitatea de secreţie a glandei suprarenale va fi excesivă (reacţie la o situaţie de criză), iar dacă acest lucru se repetă frecvent, pot apărea boli precum sindromul oboselii cronice. După cum vom vedea într-un capitol

ulterior, şi mintea deţine un rol important, prin intermediul conexiunilor psihoneuroimunologice.

Relevantă, pentru discuţia de faţă, este lucrarea medicului Christina Page (1992), care defineşte fără şovăială numeroase afecţiuni ale organelor ca mişcări energetice necorespunzătoare la nivelul unei chakre sau alteia. Iată câteva exemple de boli pe care Page le inventariază (am modificat uşor lista acesteia) şi care pot apărea atunci când energia nu circulă corespunzător la nivelul chakrelor:

Chakra rădăcină: constipaţie, hemoroizi, colită, diaree.

Chakra sexului: impotenţă, vaginism (încordare a muşchiului vaginal), prostatită, boli ale aparatului genital feminin.

Chakra ombilicului: sindromul de colon iritabil, diabet, ulcer peptic şi gastric, boli de ficat, hernie hiatală.

Chakra inimii: boli de inimă, boli ce afectează sistemul imunitar, cancer. Există motive întemeiate pentru a include cancerul în categoria bolilor ce au legătură cu chakra inimii. Celulele canceroase sunt celule anormale pe care, în principiu, sistemul imunitar ar trebui să le identifice şi să le elimine. Astfel, una din cauzele bolii de cancer poate fi funcţionarea deficitară a sistemului imunitar (inclusiv glanda timus), ceea ce înseamnă că poate exista o legătură între boala de cancer şi mişcarea necorespunzătoare a energiei la nivelul inimii. Sigur că, o dată ce se instalează, cancerul se poate extinde la oricare dintre organe sau chiar la toate; în acest caz, apare o legătură între boala de cancer şi mişcarea energetică anormală la nivelul tuturor chakrelor importante.

Chakra gâtului: hiper- sau hipotiroidie, astm, gât inflamat, boli de ureche.

Al treilea ochi: migrene şi dureri de cap, boli de ochi, sinuzită. Chakra coroanei: epilepsie, boala Alzheimer, boli ce afectează mezen-cefalul, precum depresie şi schizofrenie.

Medicina chakrelor vine să completeze tratamentul

simptomelor fizice (cu ajutorul alopatiei) şi al dezechilibrului pranic (cu ajutorul medicinei Āyurveda, al medicinei chineze sau al homeopatiei), cu elementul psihologic – vindecarea psihică prin transferul de energie prana către chakra afectată, realizat de către un vindecător pranic.

Vestea bună este că aproape oricine poate fi vindecător pranic, deoarece toţi avem capacitatea psihică necesară. Deşi în Occident nu sunt mulţi oameni familiarizaţi cu modul în care poate fi percepută mişcarea energiei prana, acest lucru poate fi învăţat cu uşurinţă. Un exerciţiu simplu este să vă frecaţi palmele una de cealaltă şi apoi să le depărtaţi aproximativ un centimetru, în maniera de salut întâlnită în India de Est, numită „namaste" (care, apropo, înseamnă „te salut din locul în care tu şi cu mine suntem una").

Veţi simţi nişte furnicături (fiţi convins că acestea nu se datorează circulaţiei sângelui sau impulsurilor nervoase), aceasta fiind mişcarea energiei prana la nivelul pielii. Puteţi intensifica senzaţia de furnicare întinzând braţele, deschizând palmele către bolta cerească şi primind toată energia benefică qi pe care v-o trimite universul. Acum palmele dumneavoastră sunt energizate şi puteţi oferi vindecare pranică unui prieten.

Persoana respectivă trebuie să se întindă cât mai comod şi să-şi păstreze receptivitatea minţii în timpul exerciţiului. Aduceţi palmele energizate (se poate să fie nevoie să le energizaţi de mai multe ori) în apropierea fiecărei chakre a prietenului dumneavoastră, cu intenţia de a vindeca chakra respectivă; nu este nevoie de atingere fizică. Începeţi cu chakra coroanei şi mergeţi în jos, până ce terminaţi cu chakra rădăcină. Păstraţi-vă conştiinţa trează în tot acest timp.

De multe ori, le dau voie celor care participă la întrunirile mele să facă acest exerciţiu. Eu însumi l-am învăţat de la medicul-mistic Richard Moss, care-l numeşte „meditaţie sacră", iar acum observ că destul de mulţi predau acest exerciţiu în cadrul întrunirilor pe care le

organizează, ceea ce este foarte bine. Este timpul ca energia vitală să nu mai fie considerată ceva misterios şi esoteric, la care doar orientalii au acces.

Există, de asemenea, tehnici simple pe care le putem utiliza pentru a stimula mişcarea energiei la nivelul chakrelor. Pentru chakra rădăcină, de folos este mersul desculţ (nu pe ciment), sau lucrul cu pământul, precum grădinăritul. Pentru chakra sexului, sexul tantric, adică sexul ce nu pune accent pe orgasm, sau chiar şi simplele îmbrăţişări ne ajută să nu ne mai percepem partenerul ca pe un obiect. Pentru chakra ombilicului, este utilă educarea sensibilităţii – să nu mai fim atât de sensibili la energia negativă a altora.

Pentru chakra inimii, meditaţia pe bază de râs – să râzi fără oprire – este benefică; în general, menţinerea unei atitudini pozitive, lectura unor cărţi plăcute sau a unor romane de dragoste, chiar şi vizionarea unor filme „siropoase" ne pot fi de ajutor. „Efectul Maica Tereza" a devenit, deja, celebru. Câţiva studenţi de la Harvard au privit un documentar despre activitatea Maicii Tereza, iar un test ulterior de sânge a evidenţiat faptul că, în urma vizionării materialului respectiv, nivelul sistemului imunitar al acestora crescuse cu o imunoglobulină. Sistemul imunitar al studenţilor a devenit mai puternic, chiar şi temporar, deoarece energia vitală s-a acumulat la nivelul chakrei inimii acestora.

Pentru chakra gâtului, exprimarea liberă a creativităţii în viaţa de zi cu zi – cântatul sub duş, recitarea unei poezii, psalmodierea – poate curăţa această chakra în timp foarte scurt.

Pentru chakra frunţii, există în practica yoga o tehnică de respiraţie numită kapalavati, care înseamnă „frunte ce radiază". Aşezaţi-vă comod, începeţi cu o uşoară inhalaţie, apoi expiraţi forţat aerul folosind doar muşchii stomacului, de 20 până la 40 de ori pe minut. Dacă efectuaţi corect acest exerciţiu, atunci când vă veţi opri, veţi rămâne câteva momente fără răsuflare; nu vă grăbiţi să inhalaţi – organismul vă va spune când trebuie să

inhalaţi. Observaţi că, atunci când rămâneţi fără răsuflare, dispar şi gândurile. Această stare a minţii lipsită de gânduri favorizează apariţia intuiţiilor.

Meditaţia şi activitatea minţii, în general, sunt practici care ajută la menţinerea unui echilibru dinamic la nivelul chakrei coroanei.

În timpul exerciţiilor de curăţare a chakrelor, o atenţie deosebită trebuie acordată tehnicilor de respiraţie numite prāṇāyāma. Mişcarea prana de-a lungul canalelor nadis în corpul vital se aseamănă şi se află în legătură cu mişcarea aerului, atunci când respirăm; pe acest fapt se bazează prāṇāyāma. Atunci când respirăm fără să inhalăm adânc aerul în piept, simţim aerul doar în zona nasului şi a gâtului. Dacă inhalăm mai adânc, începem să simţim aerul în piept. Dacă inhalăm cât de adânc putem, simţim cum aerul ajunge în regiunea stomacului. O formă de prāṇāyāma constă, pur şi simplu, în a inhala conştient şi în profunzime. Dacă efectuăm acest exerciţiu, ajungem în curând să conştientizăm toate mişcările energiei vitale de-a lungul canalelor nadis aflate cu aproximaţie de-a lungul coloanei vertebrale şi care cuprind cele mai importante chakre.

Pe măsură ce respiraţia se domoleşte, iar practicarea prāṇāyāma are acest efect asupra respiraţiei, se încetineşte şi această mişcare a prana de-a lungul canalelor nadis ce leagă chakrele importante. Astfel, vom conştientiza mai bine mişcarea prana; conştientizăm, de fapt, momentul dintre două colapsuri cuantice ale mişcării prana. În aceste momente, are loc o activitate de procesare la nivel inconştient, iar posibilităţile cuantice ale mişcării prana se pot înmulţi. În acest mod, se poate realiza colapsul unor noi mişcări ale prana şi, de asemenea, cresc şansele producerii unor salturi cuantice creative. Cu cât se produc mai multe salturi cuantice, cu atât mişcarea pranică devine mai echilibrată (ceea ce înseamnă şi echilibrarea chakrelor).

După cum am menţionat şi mai devreme, medicina chakrelor ne oferă o psihologie a chakrelor cu ajutorul

căreia terapeutul încearcă să corecteze deficienţele existente la nivelul minţii ce cauzează dezechilibrului energetic la nivelul chakrei. Uneori, această abordare este adecvată. De exemplu, cancerul la sân poate indica lipsa iubirii de sine, iar psihoterapia, cu ajutorul căreia o persoană îşi poate recăpăta iubirea de sine, poate fi eficientă. Însă, în egală măsură, este posibil să exagerăm avantajele psihologiei chakrelor (vezi şi capitolul 15).

Medicina chakrelor poate avea legătură şi cu astrologia. Ideea este simplă. Arhetipurile care formează contextele funcţiilor vitale ale câmpurilor morfogenetice vitale pot, de asemenea, să fie „îngerii călăuzitori" care determină legătura dintre horoscopul unei persoane şi mişcările planetelor solare, a lunii şi a soarelui. Obţinem, astfel, indicii astrologice suplimentare legate de menţinerea sănătăţii, sau chiar de vindecare.

Deşi astrologia este considerată „o escrocherie" în cercurile ştiinţifice materialiste, ideea necesităţii unei legături între exterior şi interior devine plauzibilă în lumina principiului întâietăţii conştiinţei. Pe viitor, ar trebui să căutăm să înţelegem mai bine rolul pe care îl deţine astrologia în ştiinţa vindecării.

Ce trebuie reţinut din acest capitol

Subiectul principal al acestui capitol este noua ştiinţă a chakrelor, care sunt puncte în corpul fizic în care sentimentele sunt percepute. Dacă nu sunteţi familiarizaţi cu mişcările energiei vitale la nivelul chakrelor (care dau naştere sentimentelor), vă sfătuiesc din toată inima să vă familiarizaţi cu aceste mişcări, ori de câte ori sunteţi cuprins de emoţii.

Vă încurajez, de asemenea, să executaţi anumite exerciţii sugerate în carte (precum cel intitulat prāṇāyāma), asemănătoare tehnicilor de meditaţie; în locul gândurilor, folosiţi mişcările energiei vitale. Aceste exerciţii vă vor ajuta să armonizaţi aspectele creativ şi condiţionat ale corpului dumneavoastră vital.

Medicina chakrelor se bazează pe ideea că bolile care afectează organele importante se pot datora unui

dezechilibru sau blocaj la nivelul mişcării energiei vitale în dreptul chakrei corespunzătoare.

Vă puteţi vindeca redobândind echilibrul mişcării energiei vitale în dreptul chakrelor sau eliminând blocajul ce a dus la suprimarea acestei mişcări (cu alte cuvinte, aducând în planul conştient ceea ce până atunci s-a aflat în plan inconştient).

12. Putem vorbi de homeopatie?

Încă îmi amintesc una din experienţele copilăriei mele, legate de miracolele homeopatiei. Eram un puşti de 12 ani, popular, activ pe terenul de sport, bun la şcoală, însă extrem de nefericit din pricina unui aspect stânjenitor legat de trupul meu – negi. Aveam negi peste tot pe corp. Am încercat diverse metode de îndepărtare a acestora; nimic nu a funcţionat. În cele din urmă, cineva mi-a sugerat homeopatia. Îmi amintesc şi acum medicamentul pe care l-am luat, Thuja 30 x – patru pastile mici, albe, cu gust dulce. Trebuia să le ţin în gură până ce se dizolvau. După două zile, negii au căzut, pur şi simplu, de pe corpul meu, sau ceva de genul acesta. Eram vindecat. Eram uşurat. Medicamentul făcuse minuni.

De fapt, la acel moment, nu am apreciat în totalitate miracolul care este homeopatia. Nu ştiam că nişte calcule pot demonstra cu uşurinţă că, în medie, era puţin probabil ca soluţia diluată Thuja, pe care o luasem, să conţină vreo substanţă medicinală, în accepţiunea pe care o dăm noţiunii de „substanţă”. Din perspectivă convenţională, patru pastile mici de zahăr mi-au vindecat boala.

Un astfel de „tratament cu pastile de zahăr”, prezentate ca fiind medicamente, astfel încât pacientul să creadă că medicul îi dă ceva „eficient”, poartă astăzi denumirea de efectul placebo. Atunci când li se relatează o experienţă ca a mea, cei mai mulţi alopaţi resping homeopatia, spunând că nu este altceva decât efectul placebo. Faptul că se ştie că o boală precum negii se poate vindeca cu ajutorul efectului placebo (Weil 1983) complică lucrurile.

Desigur, tratamentul cu placebo pare a fi un miracol.

Ceea ce cunoaştem despre sistemul imunitar şi despre mecanismele de apărare ale organismului ne ajută să înţelegem anumite aspecte. Boala apare atunci când sistemul imunitar, sistemul de apărare al organismului, nu funcţionează corespunzător. Efectul placebo se produce atunci când cresc aşteptările legate de vindecare, fapt care apoi declanşează mecanismele de apărare ale organismului, pentru ca acestea să funcţioneze din nou corespunzător. Dar ce anume produce această declanşare? Patru pastile mici de zahăr? Acesta ar fi un miracol şi mai mare decât homeopatia! Mintea? Dar din perspectivă alopată, şi acesta este un miracol, deoarece implică ascendenţa minţii asupra materiei.

Este homeopatia un exemplu de efect placebo? S-au făcut numeroase studii, iar rezultatul este încă discutabil, deşi am citit că anumite studii prezintă concluzii definitive (vezi Peller 2000). De aceea, haideţi să reformulăm întrebarea. Este homeopatia eficientă? Poate fi eficientă, luând în considerare observaţia corectă a alopatului că, în anumite cazuri, nu este administrată nici măcar o moleculă din substanţa medicinală? Şi dacă este eficientă, cum se explică acest lucru?

În cele ce urmează, voi prezenta o teorie plauzibilă legată de homeopatie (pentru o introducere bună la literatura deja existentă, a se citi Vithoulkas 1980, Ullman 1988). O astfel de teorie se poate construi cu uşurinţă, o dată ce acceptăm existenţa corpului vital şi a legăturii acestuia cu fizicul – şi anume, faptul că organele fizice nu sunt altceva decât reprezentări ale câmpurilor morfogenetice existente la nivelul corpului vital.

Ar trebui, acum, să devin ceva mai sistematic şi să vă prezint cele două axiome de bază ale homeopatiei, descoperite de întemeietorul acesteia, Samuel Hahnemamm. Prima axiomă este „similarul vindecă similarul” (similia similibus curantur, în latină). Dacă o anumită substanţă medicinală produce un anumit număr de simptome într-un organism sănătos, atunci substanţa respectivă, administrată sub formă homeopatică (foarte

diluată), va acţiona ca remediu pentru o persoană bolnavă care prezintă aceleaşi simptome.

Un exemplu, pentru care am ales primul studiu de caz al lui Hahnemann asupra „similarul vindecă similarul" va clarifica acest lucru. În timp ce traducea o carte scrisă de William Cullen, Hahnemann şi-a dat seama de faptul că scoarţa arborelui de chinină, sau chinina poate fi utilizată în tratamentul malariei, deoarece chinina este „amară". Invocarea acestei proprietăţi a chininei ca explicaţie i s-a părut absurdă lui Hahnemann, aşa că acesta a început să experimenteze singur, luând doze mici din substanţa respectivă, deşi era o persoană sănătoasă:

Am făcut un experiment şi am luat de două ori pe zi patru drahme[9] de chinină. Labele picioarelor, vârfurile degetelor de la mână etc, au devenit reci la început; mă simţeam vlăguit şi moleşit; am început apoi să am palpitaţii, iar pulsul mi-a devenit greoi şi încet; agitaţie insuportabilă, tremurat, slăbiciune la nivelul membrelor; apoi senzaţia de zvâcnire a capului, roşeaţă în obraji, sete; pe scurt, rând pe rând au apărut toate simptomele caracteristice febrei intermitente, deşi fără frisoanele obişnuite.

În câteva cuvinte, deşi erau obişnuite şi mai ales caracteristice – mintea înceată, acel tip de rigiditate a membrelor, dar, mai presus de toate, senzaţia neplăcută de amorţeală, ce pare a se instala în periost[10], la nivelul fiecărui os al corpului – toate aceste simptome şi-au făcut apariţia. Acest paroxism dura două sau trei ore de fiecare dată şi reapărea numai dacă repetam doza; am întrerupt experimentul şi m-am simţit bine (citat în Grossman 1985. p. 60).

Chiar şi astăzi, cercetătorii medicinei homeopate fac propriile „demonstraţii", mai mult sau mai puţin în aceeaşi manieră în care Hahnemann a făcut acel prim experiment.

---

9 1 drahmă=4,36 grame.

10 Periosiul reprezintă membrana fibroasa albicioasa care înconjura osul ca o teaca, cu excepţia suprafeţelor sale articulare. Periostul. îndeosebi cel al tibiei sportivilor, poate fi sediul unei inflamaţii.

Luaţi o substanţă pe care aveţi motive să o consideraţi medicinală şi administraţi-o unor subiecţi sănătoşi care îşi vor nota toate simptomele care apar. Aceste date empirice devin apoi parte a unei Materia Medica pe care doctorii o pot consulta pentru a găsi leacul similar care vindecă similarul pentru o boală ce se manifestă prin simptome similare.

Din perspectivă alopată, această axiomă nu este deloc inacceptabilă. Hipocrate a scris, „Similarul produce boala, iar administrarea similarului vindecă boala”. În medicina alopată sunt utilizate vaccinuri ce se bazează pe o idee similară. Însă practicienii alopaţi nu cred, nu pot să creadă, că acest principiu similarul vindecă similarul este universal valabil. Iar aici medicul alopat are dreptate, deoarece exemple de încălcare a acestei reguli în alopatie pot fi găsite în fiecare zi; aspirina, de pildă, elimină durerea de cap, dar este neplăcută – „neasemănătorul vindecă asemănătorul” – în ceea ce priveşte simptomele.

A doua axiomă a homeopatiei este cea care-i dă cea mai mare bătaie de cap alopatului materialist. Această axiomă poartă denumirea de „mai puţin înseamnă mai mult”: cu cât diluăm mai mult substanţa medicinală în apă (utilizând un procedeu special, descris mai jos), cu atât mai mare este efectul. Aşa cum am specificat şi mai devreme, gradul de diluare pe care homeopaţii îl prescriu în mod curent este foarte mare, sub aspect material.

O parte substanţă medicinală este diluată în nouă părţi soluţie de apă şi alcool. Acest amestec se agită foarte bine („scuturat”, ca să folosim termenul tehnic) de aproximativ 40 de ori; după aceea, nouă părţi sunt înlăturate, iar partea rămasă este din nou diluată în soluţia de apă şi alcool. Amestecul rezultat este „scuturat” din nou, acest procedeu putând fi repetat de nenumărate ori, dând naştere unui medicament a cărui putere poate fi notată cu lx, 3 x, bx, 30 x, 200 x, şi aşa mai departe.

Motivul pentru care medicii alopaţi desconsideră homeopatia este acela că, după un anumit număr de diluări, este aproape imposibil din punct de vedere

matematic să identifici chiar şi o moleculă din „medicamentul” respectiv.

Dacă suntem un pic tehnici, putem demonta punctul de vedere aparent valid al alopatului. Există o lege în chimie, legea lui Avogadro, care spune că un „mol” (care înseamnă echivalentul în grame al greutăţii moleculare a unei substanţe) din oricare substanţă conţine aproximativ 1024 molecule din substanţa respectivă. Astfel, după ce un mol dintr-o substanţă medicinală a fost diluat de 24 x (ceea ce, din punct de vedere chimic, înseamnă un coeficient de diluare de 10 – 24), este imposibil să rămână măcar o moleculă din substanţa medicinală respectivă.

Însă ambele axiome ale homeopatiei pot fi justificate dacă luăm în considerare existenţa corpului vital. Din această perspectivă, sistemul imunitar este reprezentarea fizică a „planului” vital pentru apărarea organismului împotriva antigenilor interni sau externi. Boala indică faptul că această reprezentare fizică, în forma ei curentă, nu funcţionează corespunzător. Este posibil ca această disfuncţie să se datoreze unei nereguli existente la nivelul „planului” vital însuşi (un dezechilibru al mişcărilor relevante ale energiilor vitale). Dacă acest lucru se întâmplă, remediul constă în suplimentarea energiei vitale corespunzătoare pentru a reface „planul” vital din sistem.

Dar ce înseamnă „energia vitală corespunzătoare” pentru tratarea corpului vital? Similarul vindecă similarul. Dacă substanţa medicinală a generat într-un organism sănătos aceleaşi simptome ca cele ale organismului bolnav, înseamnă că mişcările energetice ale substanţei medicinale şi mişcările relevante ale energiei vitale a organismului, (aflate în dezechilibru), rezonează într-un anume fel. Mişcările energetice ale substanţei medicinale pot fi apoi utilizate pentru a corecta dezechilibrul mişcărilor energetice relevante ale persoanei bolnave.

Principiul „puţin înseamnă mai mult” este, de asemenea, justificabil. Substanţele medicinale sunt de multe ori toxice la nivel fizic. Dacă tratamentul se aplică în plan vital, fizicul nu este important, aşa că de ce să

administrăm organismului substanţe toxice inutile? Diluarea este perfect justificată: eliminăm „corpul fizic” al medicamentului, în timp ce aspectul vital al acestuia rămâne intact.

După cum am menţionat, homeopaţii folosesc o tehnică foarte elaborată de agitare a amestecului, înainte de a continua diluarea. Chiar şi acest fapt devine acum plauzibil. Probabil că, utilizând această tehnică, energia vitală, corelată înainte cu latura fizică a medicamentului singur, se extinde acum asupra întregii soluţii de apă şi alcool. (Cum? Probabil că prin intermediul intenţiei conştiente a preparatorului, toată această acţiune contribuind la declanşarea intenţiei respective!)

Faptul că intenţia conştientă poate avea o contribuţie este indicat şi de capacitatea unor homeopaţi de a „administra” remediul pe calea gândului, intenţia fiind aceea de a imprima pe corpul vital al pacientului tiparul energiei vitale a plantei corespunzătoare (sursa remediului homeopat). Uimitor este faptul că pacienţii sunt astfel vindecaţi, dovedind puterea cauzalităţii descendente, chiar şi atunci când aceasta nu se aplică spaţial.

Homeopatia dă o dimensiune interesantă medicinei corpului vital. Pot fi utilizate ca tratament nu doar plantele „benefice” ale medicinei Āyurveda şi remediile tradiţionale chineze, ci şi substanţele „dăunătoare” (adică nocive) ale medicinei alopate.

Homeopatia mă face să iau în considerare problema alimentelor homeopate: nu putem, utilizând procedeul homeopat al diluării, realiza concentrate alimentare de energie vitală pe care să le luăm ca suplimente alimentare? Acest lucru ar putea fi util, deoarece în ziua de astăzi, cu toate produsele de tip fast food, alimentele ţinute în frigider sau congelate, nu cred că primim hrana adecvată la nivel vital, ceea ce înseamnă că alimentele homeopate ar putea fi o soluţie.

Poate nu credeţi, dar există câteva date în sprijinul acestei idei. În mijlocul crizei de petrol din anii ’70, Stanley Rice şi colaboratorii săi au folosit microdoze dintr-

un anumit îngrăşământ pentru a determina creşterea recoltei. În limbaj homeopat, diluarea a fost de 9 x, dar chiar şi aşa, rezultatele publicate au arătat că producţia de roşii şi porumb dulce, tratate astfel, a crescut cu 30, respectiv 25 la sută.

Şi încă ceva. Am observat că suplimentele proteice pe care le utilizează vegetarienii pentru a-şi echilibra aportul de proteine nu sunt atât de eficiente precum alimentele ce conţin proteine, cum ar fi tofu. Sunt convins că aceasta se datorează faptului că suplimentele proteice, în timp ce sunt extrase din alimentele originale ce conţin proteine, pierd toată energia vitală a alimentului respectiv. De aceea, pentru a obţine efectul maxim, trebuie să suplimentăm suplimentul, iar aici un produs homeopat care să înlocuiască energia vitală asociată alimentului din care sunt extrase suplimentele proteice ar fi minunat.

Problema individualităţii

Pe scurt, homeopatia nu diferă chiar atât de mult de alopatie, dacă acceptăm faptul că este un tip de medicină utilizat pentru corectarea dezechilibrelor energiei vitale, la fel cum alopatia încearcă să vindece dezechilibrele corpului fizic. De fapt, dacă ne gândim la modalităţi de a găsi medicamentul potrivit pentru o anumită afecţiune, alopatia presupune mai degrabă ideea de şansă, spre deosebire de principiul „similarul vindecă similarul” al homeopatiei.

Mai există un aspect al homeopatiei similar principiilor din Āyurveda (şi medicina tradiţională chineză). Leacurile homeopate sunt utilizate şi pentru afecţiuni ce ţin de constituţia fiecăruia, afecţiuni pe care oamenii tind să le accepte ca parte din structura lor fizică.

De exemplu, mulţi oameni au o tendinţă spre obezitate din copilărie, pe care învaţă să o accepte. Pe măsură ce aceste persoane se apropie de vârsta mijlocie, obezitatea poate deveni o problemă de sănătate mai mult decât înainte. Un program bine stabilit de alimentaţie nu ajută; curele de slăbire nu ajută. Mai există vreo modalitate de a slăbi în afară de intervenţia chirurgicală

drastică la care se ajunge în alopatie şi care constă în eliminarea unei părţi din intestinul subţire? Dacă sunteţi într-o astfel de situaţie şi mergeţi la un homeopat, acesta vă poate întreba „Vă simţiţi mâinile lipsite de vlagă?”, examinându-vă, apoi, mâinile. Doctorul vă poate, de asemenea, întreba dacă „sunteţi fricos din fire”. Dacă aveţi toate aceste trei simptome, există o speranţă pentru dumneavoastră. Doctorul vă va prescrie Calcarea Carb. Şi iată! Fără schimbări majore în regimul alimentar şi fără un program drastic de exerciţii fizice, puteţi începe să pierdeţi în greutate (Ballentine 1999).

Substanţa medicinală de bază din Calcarea Carb este calcarul, acelaşi calcar precum roca sedimentară din care este alcătuită o bună parte din învelişul Pământului. După cum, fără îndoială, ştiţi, rocile sedimentare şi viaţa pe Pământ au un trecut comun, există o legătură între aceste roci şi energia vitală. Şi probabil că cele trei simptome menţionate mai sus corespund unui dezechilibru la nivelul energiei vitale ce poate fi corectat cu ajutorul energiei vitale ce provine din Calcarea Carb! O dată ce corpul vital, câmpurile morfogenetice, au fost „corectate”, organele corpului fizic, reprezentările câmpurilor morfogenetice, vor fi, de asemenea, vindecate fără efort şi vor funcţiona normal, fără să mai dea naştere poftelor care fac imposibil orice regim alimentar pentru aceste persoane obeze.

Totuşi, observaţi că un pacient Calcarea Carb se poate asemăna cu o persoană kapha, însă există diferenţe semnificative între aceştia. Conform Āyurveda, o persoană cu un prakriti de tip kapha va avea, în general, o constituţie robustă, însă acea persoană va fi echilibrată şi va avea o fire veselă, nu temătoare. De aceea, un prakriti de tip kapha, atâta timp cât este prakriti, homeostază naturală, este bun. Putem vorbi de o afecţiune, de o boală ce trebuie tratată, doar în cazul în care apare un dezechilibru care afectează prakriti. Închistarea (a te închide precum o scoică) şi teama indică o deviere de la nivelul natural al prakriti de tip kapha, situaţie în care homeopatia reprezintă un remediu oportun.

În homeopatic aspectul individual este important, la fel ca şi toate simptomele. Am înţeles de la început că boala poate avea cauze subtile, ce nu pot fi descoperite cu ajutorul instrumentelor fizice, de aceea simptomele sunt singurele indicii referitoare la aceasta.

Medicii alopaţi ai secolului al nouăsprezecelea credeau, la fel ca şi doctorii convenţionali de astăzi, că:

1. Bolile sunt evenimente ce au cauze determinabile.

2. Clasificarea bolilor trebuie făcută în funcţie de cauzele pe care acestea le au.

3. Simptomele indică aceste cauze. Astfel, acele simptome direct legate de cauze sunt mai importante pentru prescrierea tratamentului decât cele a căror legătură cu cauzele este mai îndepărtată.

Acestor aspecte, Hahnemann le-a opus argumentele sale homeopate:

1. Boala este epuizarea forţelor vitale.

2. Cauza internă a acestei epuizări nu poate fi cunoscută.

3. Bolile nu pot fi clasificate în funcţie de cauzele lor interne.

4. Bolile pot fi cunoscute doar în funcţie de simptomele pe care le au; astfel, toate simptomele sunt la fel de importante.

Atunci când homeopatia va forma un tot împreună cu Āyurveda şi medicina chineză, iar corpul vital va fi mai bine înţeles, cred că vom putea face o clasificare a bolilor corpului vital, în funcţie de cauzele „interne” existente la nivelul corpului vital. Sigur că, din pricina dinamicii cuantice a corpului vital, diagnosticul va presupune întotdeauna un grad însemnat de intuiţie. Dezvoltarea unor astfel de abilităţi intuitive de diagnosticare este, de fapt, marea provocare a medicinei corpului vital.

Însă până atunci, este bună strategia pe care o propune homeopatia şi care constă în studierea atentă a tuturor simptomelor, nu doar a celor evidente, care provoacă suferinţă. Această strategie ajută la identificarea amprentei energetice a acelei substanţe medicinale care

va rezona cel mai bine cu amprenta energetică aflată în dezechilibru a fiecărui pacient.

Ideea de bază aici este aceea că trecutul specific al condiţionării noastre (legat, probabil, de reîncarnări succesive) este cel care individualizează corpul vital. Atunci când mişcările energiei vitale nu sunt corespunzătoare, determinând apariţia bolii la nivel fizic, există, cu siguranţă, o amprentă individuală a dezechilibrului energetic.

Vă voi relata propria mea experienţă legată de tipurile de întrebări personale pe care medicii homeopaţi le adresează uneori, pentru a stabili un diagnostic. Îmi dădea mari dureri de cap o anumită afecţiune (nu-mi mai amintesc natura acesteia după atâţia ani). În timpul întrevederii mele cu un homeopat, una din întrebările pe care mi le amintesc a fost „Atunci când mergi, ţi se lovesc frecvent labele picioarelor una de cealaltă, deşi neintenţionat?” Şi într-adevăr, aşa se întâmpla, cu toate că nu aş fi făcut niciodată legătura dintre acea simptomă şi boala mea. Oricum, medicul priceput mi-a prescris un medicament eficient.

Legea vindecării stabilită de Hering

Medicina este o ştiinţă dificilă, deoarece în acest domeniu, spre deosebire de cel al fizicii şi al chimiei, relaţia cauză-efect pare a fi mai subtilă. De exemplu, atunci când într-un anumit mediu există viruşi care produc gripă, unii oameni se îmbolnăvesc, însă alţii nu. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul infecţiilor cauzate de anumite bacterii. Unii contractează boala cu uşurinţă, alţii nu.

În general, alopaţii pun acest tip de deosebire de la o persoană la alta pe seama imunităţii persoanei respective, idee ce bineînţeles că nu poate fi cuantificată, nici măcar verificată. Homeopaţii, începând cu Hahnemann şi apoi îndeosebi cu Constantine Hering, denumit uneori părintele homeopatiei americane, adoptă o altă direcţie. Pentru homeopaţi, originea bolilor se află în corpul vital.

Ceea ce noi numim imunitate nu este decât o măsură a echilibrului cu care funcţionează energiile vitale. Dacă

acest echilibru este perturbat, vor apărea simptome ale dezechilibrului care premerg simptomelor mai pronunţate ce apar în momentul în care boala este evidentă.

În alopatie sunt tratate doar aceste din urmă simptome ce se manifestă la nivelul corpului fizic. După aceea, simptomele iniţiale, insistă homeopaţii, se retrag în „plan secundar”, dându-ne falsa senzaţie de bine. Aşadar, homeopaţii clasici nu recomandă suprapunerea tratamentelor alopat şi homeopat. Aplicând tratamentul homeopat, simptomele mai pronunţate vor fi, de asemenea, eliminate, deşi ceva mai lent. Însă apoi avantajele homeopatiei, spre deosebire de alopatie, devin evidente: după ce simptomele pronunţate dispar, vor începe să dispară şi simptomele iniţiale. Simptomele dispar în ordinea inversă apariţiei. Aceasta este legea vindecării stabilită de Hering.

Este această lege justificată? Hering a definit şi motivul pentru care legea este justificată şi care rămâne esenţial corect, chiar şi pentru noul model de ştiinţă în interiorul conştiinţei: vindecarea cu tratament homeopat începe cu partea cea mai „profundă” a organismului şi continuă cu părţile mai superficiale. Cuvântul „profund” se referă la corpul vital, iar cuvântul „superficial” la corpul fizic. Deoarece părţile superficiale – reprezentările – se vindecă mai repede decât dezechilibrele vitale, simptomele superficiale dispar înaintea celor profunde.

Există vreo bază care să susţină afirmaţia că tratamentul alopat poate dăuna pacientului? Rămân, într-adevăr, ascunse simptomele mai profunde atunci când aplicăm un tratament alopat pentru a elimina simptomele superficiale? Răspunsul la ambele întrebări este da. Un tratament alopat poate elimina simptomele fizice, superficiale, dar numai în detrimentul corpului fizic, afectând inclusiv rolul acestuia de realizare a reprezentărilor. Astfel corpul fizic nu va putea face reprezentări adecvate ale dezechilibrelor prelungite ale corpului vital, ceea ce va duce la o discrepanţă cronică între „planurile” vitale şi reprezentările lor la nivelul

corpului fizic. Această discrepanţă este ceea ce noi percepem ca durere, element ce însoţeşte obligatoriu bolile cronice (vezi şi capitolul 14).

Homeopatia clasică versus homeopatia modernă

Voi încheia acest capitol vorbind pe scurt despre homeopatia „modernă" – un produs al şcolii franceze. Atunci când homeopatia a fost oficial cooptată în Franţa, homeopaţii recunoscători (asemenea medicilor āyurvedici moderni) au făcut numeroase concesii de ordin principial, cea mai mare fiind aceea de a elimina din vocabular noţiunea de „forţă vitală". De asemenea, nu era considerată greşită utilizarea simultană a tratamentelor alopat şi homeopat. În plus, ideea prescrierii unui medicament homeopat pentru fiecare individ în parte a fost abandonată, fiind înlocuită cu o combinaţie de câteva remedii. Aceste schimbări au redus diferenţele dintre homeopatie şi alopatie, slăbind, astfel, şi rezistenţa practicienilor alopaţi.

Sper că, având o ştiinţă adecvată a homeopatiei, la al cărei început sunteţi acum martori, interesul pentru versiunea apologetică modernă a homeopatiei va dispărea. Homeopatia este medicina corpului vital; altceva nu poate fi şi nici nu ar avea sens. Acest lucru trebuie înţeles clar de către toţi. Însă, datorită recunoaşterii în cadrul ştiinţei a importanţei corpului vital, în special în metafizica medicinei, homeopatia îşi poate redobândi gloria anterioară. Alopatia este, fără îndoială, vătămătoare; acest fapt este valabil chiar şi în cazul tratamentelor simple, care-i dovedesc eficacitatea, ca, de pildă, tratamentul cu antibiotice, pentru o infecţie produsă de o bacterie. Dacă am putea evita remediile abuzive ale alopatiei, iar acest fapt este posibil în toate situaţiile în care viaţa nu este pusă în pericol, şi am îmbrăţişa remediile mai blânde, dar fundamentale ale homeopatiei, practicile de vindecare ar avea de câştigat.

Un personaj care întruchipează un medic într-una din piesele lui Molière spune „Este mai bine să mori după reguli, decât să te vindeci împotriva regulilor". Sper că am

dat suficientă plauzibilitate unui model ştiinţific de homeopatie, pentru a dovedi că homeopatia nu este „împotriva regulilor”. Adepţii alopatiei ar putea sta liniştiţi acum. Desigur, avem nevoie de metode mai eficiente decât cele pe care le avem în prezent, pentru a stabili cauza exactă şi tratamentul potrivit şi mai sunt multe de făcut pentru a perfecta homeopatia, însă dacă esenţialul este înţeles, aşa cum pare a fi, suntem, oare, departe de detalii?

Concluzii

Am ajuns la următoarele concluzii legate de homeopatie; sper că sunteţi de acord cu mine.

Homeopatia este medicină a corpului vital. Dacă nu acceptaţi existenţa corpului vital, homeopatia şi principiul său „mai puţin înseamnă mai mult” nu vor reuşi decât să vă zăpăcească. Dacă acceptaţi corpul vital, nu numai că veţi înţelege de ce mai puţin înseamnă mai mult, dar veţi şi rămâne uimit de cât de pertinentă este homeopatia ca sistem de medicină.

Să nu aveţi niciun dubiu, homeopatia este medicină cuantică. Principiul cuantic al corelaţiei non-locale este esenţial pentru a înţelege cum sunt preparate şi administrate medicamentele homeopate.

Homeopatia, ca şi Āyurveda şi medicina tradiţională chineză, este medicină individualizată, cu o singură diferenţă semnificativă legată de principiile operaţionale. Spre deosebire de Āyurveda şi medicina chineză, homeopatia, fidelă întemeietorului ei Hahnemann, a ales să rămână strict empirică, fără a se abate de la ideea că bolile nu pot fi clasificate în funcţie de cauzele interne şi pot fi cunoscute doar prin intermediul simptomelor.

Unii gânditori (vezi, de exemplu, Coulter 1973) consideră că această aderenţă strictă la empirism este o virtute şi că homeopatia este cea mai ştiinţifică dintre toate sistemele medicale, deoarece este strict empirică.

Dar, după cum Einstein i-a spus lui Heisenberg, ceea ce noi vedem depinde de teoriile pe care le utilizăm pentru a ne interpreta observaţiile. Empirismul strict este un miraj şi trebuie să dezvolţi o teorie pentru a face ştiinţă.

Consider că, pe măsură ce căpătăm experienţă în legătură cu corpul vital, vom începe să înţelegem problema individualităţii mai bine decât reuşim în prezent în Āyurveda şi în medicina tradiţională chineză. Unele dintre succesele spectaculoase ale homeopatiei în identificarea unor remedii individuale, pe baza a ceea ce acum numim simptome „neobişnuite”, vor fi atunci justificate şi din punct de vedere teoretic.

PARTEA A TREIA

Medicina minte-corp

13. Minte cuantică, înţeles şi medicină

Medicina minte-corp nu-şi poate găsi o justificare până când nu înţelegem faptul că aceasta nu este o consecinţă a principiului minte mai presus de trup, ci o consecinţă a principiului conştiinţa mai presus de trup. Atât trupul, cât şi mintea, sunt posibilităţi cuantice ale conştiinţei.

Atunci când undele de posibilitate sunt colapsate, conştiinţa se foloseşte de minte pentru a da un înţeles unora dintre realităţile fizice colapsate. O parte din aceste realităţi (creierul) realizează şi o reprezentare a înţelesului mental. Dacă înţelesul pe care mintea îl dă unui stimul – care în alte condiţii ar fi neutru din punctul de vedere al înţelesului – este discordant, lipsindu-vă de starea de bine, aveţi grijă. Poate apărea boala. Dar şi conştiinţa are capacitatea de a schimba înţelesul mental, ceea ce înseamnă că vindecarea este, de asemenea, inclusă în sfera de acţiune a conştiinţei. Aceasta este vindecarea minte-corp.

Am prezentat pe scurt aspectele ce vor fi abordate în restul cărţii. Detaliile sunt extrem de fascinante. Să ne gândim, de exemplu, la natura cuantică a minţii. Există vreo dovadă că mintea este un corp cuantic? Există. Pentru dovezi, luaţi în considerare modurile de mişcare ale minţii – gândurile.

Fizicianul David Bohm, care a scris una dintre primele cărţi despre mecanica cuantică în perioada de după al doilea Război Mondial, a avut nevoie doar de un

exemplu al principiului cuantic al incertitudinii. Amintiţi-vă că principiul incertitudinii poate fi formulat astfel: în cazul unui obiect material cuantic, putem măsura simultan, cu maximă acurateţe, fie poziţia, fie momentul mecanic, dar nu ambele. Exemplul la care s-a gândit Bohm poate fi folosit şi ca un principiu al incertitudinii pentru mişcarea gândului: în ceea ce priveşte gândul, putem determina fie conţinutul (caracteristica), fie direcţia gândului (asocierea). Focalizarea asupra unuia dintre aceste aspecte afectează irevocabil măsurarea celuilalt. Încercaţi şi veţi vedea.

Dacă ne concentrăm asupra conţinutului (ca atunci când repetăm acelaşi lucru în minte, ca pe o mantra), pierdem direcţia spre care era îndreptat gândul. Dacă asociem liber, mai târziu nu ne vom putea aminti conţinutul gândului. În mod clar, psihiatrii ar trebui să aibă cunoştinţe despre principiul incertitudinii aplicat gândurilor.

Aşadar, în cazul gândurilor, conţinutul şi asocierea sunt variabile complementare ce satisfac un principiu al incertitudinii. Acest fapt indică o dinamică cuantică legată de originea gândului.

De ce este perceput universul fizic ca fiind exterior, iar universul mental ca fiind interior? Nu există o diferenţă mai semnificativă decât aceasta între minte şi fizic. Putem acum înţelege această diferenţă pe baza naturii cuantice a minţii. Argumentul este acelaşi pe care l-am prezentat şi în cazul corpului vital (vezi capitolul 8). Să recapitulăm.

Elementul crucial, în acest punct, este să recunoaştem, precum Decartes, faptul că corpul fizic este res extensa, corp cu extensiune şi de aceea, supus împărţirii. Cu alte cuvinte, universul fizic se caracterizează prin împărţirea în micro şi macro, acesta din urmă fiind format din mai multe micro.

În universul fizic, nu avem acces direct şi conştient la micro. Vedem micro doar cu ajutorul macro, al instrumentelor de măsurat de care ne folosim. Există, însă, o răsplată. O dată realizată măsurarea şi aleasă o anumită

valoare a indicatorului instrumentului de măsurat, dintr-un număr infinit de posibilităţi macro, indicatorul nu-şi schimbă poziţia, favorizând incertitudinea cuantică. Undele sale de posibilitate sunt foarte lente, aproape de punctul certitudinii, o certitudine ce poate fi împărtăşită de mulţi observatori. În consecinţă, obiectele fizice sunt percepute ca parte a unei realităţi comune, o realitate externă conştientizată.

Însă mintea, res cogitans, este lipsită de extensiune, este o singură entitate. Este asemenea mediului infinit al fizicianului, în care pot exista unde, iar gândurile sunt astfel de unde. Totuşi, în universul mental nu există nicio distinţie micro/macro. Astfel, gândurile sunt percepute nemijlocit, fără ajutorul vreunui instrument, însă pentru aceasta plătim un preţ. În primul rând, faptul că o persoană percepe un obiect al gândului afectează obiectul gândului, în virtutea principiului incertitudinii, astfel încât este imposibil (în mod firesc) ca o altă persoană să perceapă în acelaşi fel acelaşi obiect al gândului. Gândurile sunt personale, de aceea sunt percepute în conştiinţă ca fiind interioare.

În al doilea rând, lipsa distincţiei micro/macro în planul gândurilor face imposibilă crearea unor instrumente de măsurare cuantică în interiorul unei „ierarhii încâlcite”. Aşadar, mintea poate exista independent de creier, însă mişcările acesteia pot fi înregistrate şi percepute în conştiinţă doar atunci când sunt corelate cu un creier fizic.

O altă dovadă a naturii cuantice a gândurilor o reprezintă telepatia, în care două gânduri (aproape) identice sunt simultan colapsate în doi subiecţi corelaţi, aflaţi în locuri diferite, între care nu există nicio legătură spaţială. Au devenit cunoscute şi experimentele legate de vederea de la distanţă, în care, de exemplu, un spiritist priveşte o statuie într-o piaţă dintr-un oraş, iar un alt spiritist, aflat într-o încăpere şi corelat cu cel dintâi, desenează o imagine a statuii.

O dovadă însemnată a naturii cuantice a gândului este discontinuitatea, evidentă în fenomenul creativităţii.

Deoarece creativitatea este un aspect important al vindecării, vom vorbi despre aceasta mai detaliat.

Creativitatea cuantică

Ce este creativitatea? Dacă vă gândiţi cu atenţie la această întrebare, înţelegeţi creativitatea ca fiind descoperirea a ceva care deţine o valoare nouă. Apare însă o problemă: cum definim noţiunea de „nou”? Noul în creativitate se referă fie la un înţeles nou într-un context nou, fie la un înţeles nou într-un context vechi sau o combinaţie de contexte. Observaţi diferenţa dintre context şi înţeles: contextul redă înţelesul cuvintelor în propoziţii de genul „Eşti orb dacă nu vezi că înţelesul se află în afara materiei”. sau „Helen Keller era oarbă şi nu putea vedea”.

Creativitatea presupune conştiinţă, altfel cine ar percepe noul înţeles sau valoare a produsului creaţiei (Goswami 1996)?

Poate materia să proceseze înţelesul? Priviţi Guernica de Picasso sau orice altă pictură. Din punct de vedere material, tot ce vedeţi este pânză, vopsea, molecule şi alte asemenea – niciun înţeles nicăieri. Atribuiţi un înţeles picturii cu mintea, după cum le-a demonstrat cu multă plăcere biologul Roger Sperry (1983) fizicaliştilor.

Puteţi înţelege acest lucru dacă faceţi o analogie cu calculatorul. Experţii în calculatoare identifică creierul cu ceea ce poartă denumirea de hardware a unui calculator, iar mintea cu ceea ce se numeşte software. Nu este nevoie să propunem existenţa separată a minţii, din moment ce, în ceea ce priveşte calculatorul, partea numită software poate fi inclusă în hardware – atunci hardware este software. Această abordare „hardware este software, creierul este mintea” deţine, însă, o greşeală esenţială.

După cum am arătat într-un capitol precedent, calculatoarele sunt maşini de procesat simboluri, nimic mai mult decât simboluri care acţionează asupra simbolurilor. Conţinutul semantic al simbolurilor, înţelesul operaţiilor software, se află în mintea programatorului. Vă puteţi întreba, de ce nu păstrăm anumite simboluri care să ne redea înţelesul simbolurilor? Dar atunci am avea nevoie

de alte simboluri care să ne redea înţelesul simbolurilor care redau înţelesul şi tot aşa, ad infinitum. Iată consecinţa teoremei descoperite de marele matematician Kurt Goedel: orice sistem matematic suficient de bine pus la punct este incomplet dacă pretinde că este pertinent din punct de vedere logic (Banerji 1994).

Aşadar, procesarea înţelesului presupune existenţa minţii, pe lângă materie, care reprezintă doar înţelesul mental. Mâinile unui sculptor prelucrează gipsul adus din Paris, însă imaginea mentală a ceea ce vrea să sculpteze este cea care-i ghidează acţiunea.

Când putem spune că încercarea noastră de a sculpta, de a picta, de a compune o partitură, de a realiza un studiu ştiinţific este creativă? În mod obişnuit, gândurile respectă un model condiţionat, model ce decurge pascu-pas din contextele pe care le cunoaştem, generând, astfel, modalităţi similare de gândire şi calcul. Însă un model de gândire pas-cu-pas nu duce la un act creativ, la descoperirea unui înţeles nou într-un context nou.

Lui Arhimede i s-a cerut să verifice dacă o coroană de aur era făcută din aur adevărat. A putut măsura masa coroanei; dacă ar fi putut măsura şi volumul, atunci raportul dintre masă şi volum ar fi indicat o valoare numită densitate, valoare unică în cazul aurului. Arhimede cunoştea toate aceste lucruri. Problema creativă pentru Arhimede era că nimeni în acele timpuri nu ştia cum să calculeze cu exactitate volumul unui solid asimetric, fără a-l deforma. Se spune că, într-o zi, în timp ce făcea baie, Arhimede a intrat în cada plină cu apă, iar apa s-a revărsat. Astfel i-a venit lui Arhimede ideea că volumul coroanei poate fi determinat prin scufundarea acesteia în apă şi măsurarea volumului apei care se revarsă. Arhimede a fost atât de încântat de descoperirea făcută, încât se spune că a ieşit gol pe străzile Siracuzei, strigând „Evrika, evrika!” – „Am descoperit, am descoperit!”

Aceasta a însemnat descoperirea unui nou context, în care poate fi analizat echilibrul corpurilor într-un fluid care

le menţine la suprafaţă. Descoperirea a fost bruscă, a fost, practic un salt cuantic discontinuu în gândirea lui Arhimede. În descoperirile de genul celei făcute de Arhimede nu există etape intermediare: cu câteva clipe în urmă, gândul respectiv era de neconceput; acum este.

Dificultatea descoperirilor rezidă în faptul că saltul către un context nou presupune de multe ori un salt către un model de gândire cu totul nou. Un singur gând nou nu este de ajuns. Trebuie să vedem o nouă configuraţie a înţelesului, precum şi contextul nou care să justifice aceasta. Astfel, procesarea realizată la nivelul inconştientului – procesarea fără colaps şi, în consecinţă, fără conştientizarea distincţiei subiect-obiect – este importantă.

Doar procesarea inconştientă – procesare neînsoţită de colapsul fiecărui nou gând în conştiinţă – poate genera proliferarea posibilităţilor de gândire contextuală nouă. (Oricum, un singur gând, izolat, nu ar avea sens). Doar atunci când un întreg model de gândire nouă în cadrul unui context supramental nou se apropie de posibilitate, vom putea recunoaşte modelul respectiv şi face saltul cuantic cu mintea. Simultan, prin colaps, apare o stare la nivelul creierului, ce realizează o hartă a noului context mental, o reprezentare.

Ca să vă dau un exemplu de creativitate, vă voi spune cum se produc în evoluţia biologică salturile cuantice menţionate anterior. Ideea este simplă: variaţiile (mutaţiile) genetice sunt procese cuantice (Elsasser 1981, 1982). Nu sunt evenimente concrete, ci produc suprapuneri de posibilităţi, adică de unde de posibilitate. Dacă conştiinţa ar produce colapsul undei de posibilitate a fiecărei mutaţii cuantice în actualitate, variaţia obţinută ar fi aproape cu siguranţă respinsă, deoarece mutaţiile individuale rareori se dovedesc a fi benefice. În schimb, conştiinţa aşteaptă până ce se acumulează multe posibilităţi şi se formează o configuraţie pe care conştiinţa o recunoaşte.

Când o recunoaşte? Atunci când ea rezonează cu

ideile codificate în „planurile” vitale pe care Rupert Sheldrake (1981) le numeşte câmpuri morfogenetice.

O dată realizată reprezentarea unui gând la nivelul creierului, activarea ulterioară a acestuia duce întotdeauna la gândul corelat. Astfel se dezvoltă repertoriul nostru însuşit de contexte, care ne defineşte ego-ul.

Descoperirea unui înţeles nou într-un context nou poartă denumirea de creativitate fundamentală, deoarece asta înseamnă, de fapt, creativitate. Totuşi, putem vorbi şi de o „copie” slabă a creativităţii, în ceea ce poartă denumirea de creativitate situaţională sau invenţie. Creativitatea situaţională este invenţia unui înţeles nou într-un context vechi sau o combinaţie de contexte vechi. Acest tip de creativitate este foarte util atunci când ne confruntăm cu o situaţie în care avem de soluţionat o problemă. În evoluţia biologică, atunci când o specie se confruntă cu schimbări de mediu, cum face faţă? Adaptându-se – dezvoltând trăsături noi folosindu-se de sursa de contexte însuşite anterior, rezervorul de gene. Puteţi recunoaşte aici teoria lui Darwin. Teoria lui Darwin nu este o teorie a evoluţiei, ci o teorie a adaptării.

În cazul creativităţii situaţionale, este nevoie de conştiinţă (altfel cine ar vedea înţelesul nou?), dar nu neapărat şi de salturi cuantice discontinue.

În ambele tipuri de creativitate, imaginaţia este importantă, deoarece şi în imaginaţie încercăm să ieşim din limitele contextuale de gândire cunoscute. Imaginaţia înseamnă gânduri noi şi prin imaginaţie sunt realizate reprezentările acestora la nivelul creierului. Nu este creativitate fundamentală, deoarece nu presupune discontinuitate, dar este un pas către creativitate.

Înţeles şi medicină

Am citit o istorisire despre un tânăr aflat într-o dispută permanentă cu prietena lui pe teme de sexism. Într-o zi, în timp ce se certau, în culmea enervării, tânăra l-a numit porc. Acesta a plecat furios şi, în timp ce conducea pe un drum străjuit, de o parte şi de alta, de pajişti, a

trecut pe lângă el o altă maşină, la volanul căreia se afla o femeie. Chiar în clipa când a trecut pe lângă el, fără să-şi poată explica, tânărul a auzit-o pe femeie pronunţând cuvântul „porc”. Bărbatul s-a simţit ofensat, s-a enervat şi a intrat cu maşina într-un tufiş aflat pe marginea drumului, ca să descopere că acolo se afla un porc ce se odihnea în linişte. În mod evident, cearta cu prietena lui i-a oferit tânărului un context pentru a atribui un înţeles cuvântului „porc”, pe care nu l-a putut suporta.

Nimic din lumea fizică nu are vreun înţeles intrinsec; nimic din ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm sau mirosim nu are înţeles intrinsec. Un om de pe stradă pronunţă nevinovat cuvântul „porc” atunci când vede acest animal, iar un altul interpretează sensul cuvântului ca fiind „porc misogin”, se simte revoltat şi provoacă un accident.

Pe lângă cel fizic, există şi universul vital al sentimentelor. Sunt sentimentele – mişcarea energiei vitale – însoţite de înţeles intrinsec? Nu. Cine atribuie înţeles sentimentelor noastre? Mintea. Doar mintea ne ajută să procesăm înţelesul. Acesta este rolul minţii.

Încerci să-ţi calmezi prietenul, care este irascibil – există un dezechilibru energetic la nivelul celei de-a treia chakre a acestuia. Observi, deodată, că a reuşit să te facă şi pe tine irascibilă. Ce s-a întâmplat? S-a produs un schimb de energie vitală între chakra ombilicului său şi a ta, un transfer non-local, bineînţeles. Mintea ta a interpretat în mod automat acest dezechilibru ca fiind irascibilitate, astfel încât şi tu devii irascibilă.

Are mintea vreun rol în medicină? Sigur că are. Modul în care interacţionăm cu şi interpretăm universurile fizic şi vital din jurul nostru depinde de înţelesul mental pe care îl atribuim stimulilor cu care interacţionăm. Iar înţelesul poate avea consecinţe dezastruoase asupra sănătăţii noastre.

Idee: există în Biblie o istorisire foarte cunoscută. Pe vremea când Petru şi restul Apostolilor propovăduiau Evanghelia şi întemeiau Biserica Creştină, foarte mulţi oameni îşi vindeau casa şi donau câştigurile pentru

această cauză dreaptă. Vai! Doi dintre aceştia, Anania şi soţia sa Safira, au păstrat pentru ei o parte din acest câştig. Atunci când Petru a aflat acest lucru, l-a certat pe Anania astfel: „Cum de-ai pus în inima ta lucrul acesta? Nu oamenilor ai minţit, ci lui Dumnezeu”. Se spune că, la auzul acestor vorbe, Anania a murit. Soţia sa a avut aceeaşi soartă atunci când Petru i s-a adresat.

Idee: acesta este un caz real publicat într-un jurnal medical. John a fost supus unei mastectomii, pentru a i se îndepărta nişte abcese urât mirositoare localizate la nivelul mamelonului drept, din pricina cărora nu putuse munci deloc pentru ceva vreme. Deşi operaţia a fost un succes, iar John nu suferea de nicio boală de inimă, acesta a suferit un atac de cord după operaţie. A supravieţuit şi s-a întors acasă. Însă, după spusele soţiei sale, bărbatul era atât de răvăşit, încât tot nu şi-a putut relua munca.

Lucrurile s-au înrăutăţit atunci când de Halloween, urătorii i-au distrus cutia poştală şi un umbrar pe care el îl construise. După spusele soţiei sale, când a descoperit aceste pagube, John a căzut în depresie. S-a uitat îndelung şi neputincios la umbrarul său preferat, a spus că nu se simte bine şi s-a întors să intre în casă. Nu a mers nici 20 de metri, când s-a prăbuşit. După alte cinci minute era mort.

Cauza morţii a fost fibrilaţie ventriculară, însă, conform cercetătorilor care au studiat cazul lui John, fibrilaţia ventriculară a fost declanşată de sentimentul de neputinţă şi disperare al bărbatului, ce se acumulase de ceva timp. Este acel sentiment ce apare atunci când nu putem atribui niciun înţeles vieţii noastre. „A nu avea niciun înţeles înseamnă a muri”. este subtitlul capitolului în care medicul Larry Dossey (1991) relatează această întâmplare. Carl Jung a spus că lipsa înţelesurilor este acelaşi lucru cu boala. Ce înţeles atribuim, chiar şi ce înţeles nu atribuim evenimentelor din viaţa noastră ne influenţează sănătatea.

Importanţa înţelesului pentru sănătate şi boală reiese şi din maniera în care abordăm boala. Variază destul de

puţin de la o persoană la alta, nu? Când eram tânăr şi mă aflam sub stresul permanent legat de construirea unei cariere în fizică, ori de câte ori contractam o răceală sau o gripă, mă simţeam un pic deprimat din pricina faptului că eram nevoit să-mi neglijez munca. Sunt sigur că acest sentiment a influenţat însănătoşirea mea.

Aveam un prieten care era relaxat în privinţa unei răceli sau gripe şi „se bucura" de vacanţa pe care acestea i-o pricinuiau.

Dossey (1991) vorbeşte în acelaşi mod despre experienţa sa din Vietnam. Pentru unii, boala reprezenta o povară şi un motiv de depresie, însă pentru mulţi dintre camarazii săi, care doreau să plece din Vietnam, o boală severă era binevenită, deoarece le oferea prilejul de a se întoarce acasă.

În mod similar, Henry Beecher, care s-a ocupat cu cercetarea fenomenului durerii, a constatat că, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, soldaţii grav răniţi aveau deseori nevoie de un mic ajutor (precum morfina) pentru a face faţă durerii. Motivul este acelaşi ca în cazul celor din Vietnam. Soldaţii s-au simţit atât de uşuraţi că nu sunt nevoiţi să facă faţă ororilor războiului; pentru ei, rana însemna eliberarea din război.

Cum este corpul nostru fizic influenţat în mod concret de către minte şi înţeles? Cercetările demonstrează că acest lucru se produce prin intermediul sistemului nervos autonom, acea parte a sistemului nostru nervos care este involuntară. Cum influenţează mintea şi înţelesul sentimentele noastre, proces pe care eu îl numesc mentalizare? Acest lucru se petrece prin intermediul sistemului nervos autonom şi al conexiunilor psihoneuroimunologice recent descoperite. Capitolul următor abordează această problemă.

14. Mintea ca „distrugător".

Când am susţinut examenul de master în Calcutta, India, nu mă simţeam deloc pregătit; am devenit foarte neliniştit. Cu cât mă pregăteam mai mult, cu cât studiam mai mult, cu atât mai neliniştit deveneam. Apoi, cu o zi

înaintea examenului, am început să am palpitaţii la inimă care nu se mai opreau. În cele din urmă, cu acordul familiei, a trebuit să renunţ la a susţine examenul. După aproximativ două ore de la luarea acestei decizii, palpitaţiile au încetat în mod miraculos.

Aceasta a fost prima mea experienţă legată de efectul minţii asupra corpului, efecte catalogate uneori „mintea ca distrugător”. Există numeroase astfel de efecte. De exemplu, mulţi oameni spun că, atunci când se simt cu moralul la pământ sau deprimaţi, sunt mai predispuşi la răceală sau o altă afecţiune; putem trage concluzia că acest lucru se întâmplă deoarece depresia face ca sistemul imunitar al acestor persoane să fie vulnerabil.

Nu numai că mintea are efecte periculoase asupra sănătăţii, dar mintea altei persoane vă poate ucide dacă propriile dumneavoastră convingeri permit acest lucru. Cercetările au demonstrat că pe acest fapt se bazează practicile voodoo (Dossey 1991).

Există, din fericire, şi efecte minte-corp denumite „mintea ca vindecător” (discutate în capitolele care vor urma), aşa încât putem vorbi şi de o „recompensă” din partea minţii. Însă ambele fenomene, „mintea ca distrugător” şi „mintea ca vindecător” indică foarte bine acţiunea minţii asupra corpului; sunt recente în medicina Occidentală (Pelletier 1992) şi încă privite cu suspiciune de către medicii occidentali convenţionali.

Care este motivul pentru care lumea medicală occidentală nu se grăbeşte să accepte şi să înţeleagă îmbolnăvirea sau vindecarea minte-corp? Motivul poate fi redat cu un singur cuvânt: dualism. Pentru un medic din Occident, medicina minte-corp este asociată cu imaginea unei minţi duale, separate de trup (adică un suflet separat de trup) care acţionează asupra trupului. Acest argument nu poate fi acceptat, deoarece în alte domenii ale ştiinţei (fizică şi biologie), dualismul a fost eradicat, în favoarea unui monism bazat pe materie – totul este materie (inlusiv cele aflate în relaţie cu materia, energia şi câmpurile de forţă).

Astfel, mintea este considerată o parte a trupului – în special creierul, în această accepţiune, ideea că mintea acţionează cauzal asupra trupului este circulară – trupul acţionează asupra trupului fără o cauză! îmbolnăvirea (sau vindecarea) minte-corp nu poate fi acceptată din pricina acestei circularităţi şi scindări a logicii.

Pentru a mia oară, în accepţiunea metafizică, în care ştiinţa există în interiorul conştiinţei, mintea poate exista separată de trup, fără a fi vorba de dualism. Nu cu mult timp în urmă, la întrebarea „Ce este mintea?”, un om de ştiinţă ar fi răspuns „Nu mă interesează”. Iar la întrebarea „Ce este materia?”, omul de ştiinţă ar fi răspuns „Alung-o din minte”, amintindu-vă de caracterul circular al modului de abordare a acestor probleme. Dar nimic mai mult.

Atât mintea, cât şi materia sunt posibilităţi cuantice din care conştiinţa poate alege. „Ce este mintea?” Omul de ştiinţă de astăzi răspunde „Mintea constă în acele posibilităţi ale conştiinţei care, atunci când sunt colapsate, vă oferă un înţeles şi experienţa gândirii”. Iar la întrebarea „Ce este materia?”, acelaşi om de ştiinţă răspunde „Materia constă, de asemenea, în acele posibilităţi cuantice ale conştiinţei care, atunci când sunt colapsate, vă oferă senzaţiile fizice ale văzului, pipăitului, auzului, mirosului şi gustului”. Conştiinţa este, în mod evident, mijlocitorul interacţiunii dintre minte şi trup, caz în care putem vorbi de îmbolnăvire şi vindecare minte-corp.

Există în prezent destule cărţi bune despre medicina minte-corp (vezi, de pildă, Pelletier 1992; Goleman şi Gurin 1993), însă cele mai multe dintre acestea nu expun o viziune clară. Există o tendinţă în aceste cărţi de a „se învârti” în jurul ideii existenţei unei conştiinţe potente din punct de vedere cauzal şi a unei minţi separate şi independente de creier. Sper că paralelismul psihofizic pe care l-am expus aici corectează această problemă.

Cum poate fi mintea „distrugător”.

Haideţi să fim mai sistematici şi să discutăm în detaliu dovezile solide ce susţin ideea că mintea poate fi cauza îmbolnăvirii. Însă înainte de toate, ce vrem să

spunem prin faptul că mintea cauzează îmbolnăvirea?

În termeni cuantici, mintea ajută conştiinţa să proceseze înţelesul. Astfel, boala se poate datora unor reprezentări necorespunzătoare în corpul fizic (modelul alopat). În modelul de medicină minte-corp, boala se poate datora şi procesării eronate la nivel mental, ce imprimă un înţeles eronat evenimentelor fizice şi mentalizează sentimentele – dă un înţeles sentimentelor neutre din punctul de vedere al înţelesului.

O mare parte a informaţiilor referitoare la boala minte-corp (boală psihosomatică) susţin legătura acesteia cu stresul. În primul rând, trebuie să definim câţiva termeni. Un factor cauzator de stres este un agent extern, cum ar fi moartea unui membru al familiei, o problemă de matematică sau un examen, o slujbă plicticoasă, şi aşa mai departe. Stresul este modul în care o persoană reacţionează la un factor de stres, adică înţelesul mental pe care persoana respectivă îl atribuie factorului de stres şi felul în care mentalizează sentimentul asociat reacţiei la factorul de stres.

Sigur că, într-o anumită cultură, înţelesurile devin întrucâtva fixe, ceea ce înseamnă că stresul asociat multor factori comuni de stres generează o reacţie similară în cazul mai multor persoane, astfel încât putem vorbi despre o reacţie medie. Un studiu important realizat de Richard Rahe (1975) măsoară un astfel de stres mediu în „unităţi de schimbări de viaţă” (usv) – gradul de schimbări în viaţa de zi cu zi pe care un factor de stres le presupune. De exemplu, conform studiului lui Rahe, o afecţiune minoră are un nivel de stres de 25 usv, în timp ce moartea partenerului de viaţă înregistrează 105 usv.

Stresul poate fi cauza unui atac de cord. Astfel, chiar şi stresul aparent uşor, precum cel provocat de un examen, poate ucide o persoană. Lunea mor mai multe persoane din pricina unui atac de cord decât în oricare altă zi. Acest fapt a primit denumirea de „sindromul lunea neagră”. Explicaţia? Luni este ziua în care revenim din weekend-ul în care ne-am relaxat şi în care ne gândim la cât de

groaznică va fi munca pe care trebuie să o desfăşurăm, la cât de plicticoasă, dificilă, etc.

Este renumit raportul din New England Journal of Medicine din 1991, care ilustrează legătura uimitoare dintre nivelurile de stres mental şi predispoziţia la răceala obişnuită. În cadrul acestui studiu, psihologul Sheldon Cohen de la Universitatea Carnegie Mellon a injectat câţiva voluntari cu cantităţi măsurate de viruşi de răceală sau un medicament placebo inofensiv. În rândul celor care au primit virusul (oricare dintre cele cinci tipuri oferite), s-a constatat că şansele contractării unei răceli erau direct proporţionale cu nivelul stresului din viaţa persoanei respective (conform propriei estimări).

Există în prezent dovezi cel puţin preliminare ale faptului că stresul poate cauza boli ale sistemului gastrointestinal. Un exemplu îl constituie ulcerul stomacal. Nu contează ce spun unii alopaţi, că ulcerul este cauzat de o bacterie. Stresul poate cauza boli grave ale sistemului respirator (astm, de pildă) şi ale sistemului imunitar (de exemplu, bolile autoimune, în care sistemul imunitar atacă propriile celule ale organismului), chiar şi cancer.

Cancerul înseamnă dezvoltarea nestingherită a anumitor celule ale organismului. Sistemul imunitar, dacă funcţionează normal, ar trebui să poată elimina aceste celule anormale. Însă mintea supusă stresului determină funcţionarea necorespunzătoare a sistemului imunitar, consecinţa fiind apariţia cancerului. Poate că aceasta nu este explicaţia exhaustivă a bolii de cancer, însă este un model plauzibil.

Poate mintea, acţionând împreună cu creierul, să influenţeze sistemul imunitar? Această întrebare necesită o atenţie specială.

Psihoneuroimunologia

Doi medici renumiţi ai Greciei antice, Hipocrate şi Galen, au fost de părere că gândurile şi emoţiile se deplasează către diferitele sisteme ale organismului şi le influenţează în mod direct, prin faptul că interacţionează cu acestea. Munca de cercetare avangardistă de astăzi

atestă adevărul acestor afirmaţii; de aici preponderenţa unor termeni precum psihobiologie şi psihoneuroimunologie în medicina modernă.

Imaginaţi-vă că răspunzând unui anumit stimul, sunteţi furios, sunteţi foarte supărat. Mintea dumneavoastră atribuie un înţeles stimulului pe care l-aţi primit şi care vă provoacă furia. Creierul dumneavoastră trasează o hartă a minţii, dar poate creierul să comunice aceste hărţi organismului, în special sistemului imunitar? Răspunsul este da. Creierul face acest lucru prin intermediul recent descoperitelor molecule numite neuropeptide. Noile cunoştinţe acumulate – mintea influenţează creierul influenţează sistemul imunitar – au devenit subiectul unui domeniu complet nou, psihoneuroimunologia (prescurtat PNI).

Înainte de a discuta despre PNI, ne-ar fi de ajutor o scurtă introducere legată de sistemul imunitar, pentru a înţelege de ce, înainte de PNI, acesta era considerat independent de creier.

Organele sistemului imunitar mai sunt numite şi organe limfoide, deoarece produc limfocite, celulele albe ale sângelui, extrem de importante, ce mediază reacţia de imunitate în organism. Limfocitele sunt iniţial produse în măduva oaselor. Un set de limfocite, numite celule T, vieţuiesc, în stadiul de început al dezvoltării lor, în glanda timus (în spatele sternului, la nivelul pieptului) pentru a deveni baza distincţiei „eu-non eu”. Limfocitele se deplasează prin întreg organismul, de o importanţă specială fiind acele mici armate de astfel de celule menţinute în stare de alertă în nodurile limfatice şi în splină. Sistemul imunitar apără organismul împotriva invadatorilor – viruşi, bacterii, orice elemente străine. Acest fapt pare independent de activitatea creierului.

Surpriza a venit atunci când un neurolog de la Universitatea Rochester din New York a descoperit că toate organele ce formează sistemul imunitar prezintă nervi pe întreaga suprafaţă, ceea ce înseamnă că este posibil ca sistemul imunitar să comunice cu creierul.

Neurofiziologul Robert Ader (1981) a descoperit că sistemul imunitar poate fi condiţionat în acelaşi mod în care se realizează condiţionarea mentală.

Cunoaşteţi exemplul clasic de condiţionare – studiul fundamental al lui Pavlov. Unui câine i se aduce de mâncare în timp ce un clopoţel sună. După o vreme, câinele salivează ori de câte ori clopoţelul sună, chiar şi fără a i se fi adus hrana. În experimentul lui Ader, în locul câinilor au fost folosiţi şobolani.

Să vedem în ce constă experimentul clasic al lui Ader, care l-a determinat pe acesta să inventeze cuvântul „psihoneuroimunologie”. Ader lucra la un experiment de condiţionare pavloviană, în care şobolanii erau învăţaţi să respingă apa îndulcită cu zaharină. În momentul în care şobolanii consumau apa, li se injecta un medicament (psihofosfamid) ce provoacă greaţă şi stări de vomă. După ce condiţionarea a fost realizată, apa îndulcită era suficientă pentru ca şobolanilor să li se facă greaţă, nu mai era nevoie şi de medicament. Însă apăruse o complicaţie ciudată. Se pare că şobolanii învăţaseră şi să moară, în urma consumului de apă îndulcită. Ader a descoperit că medicamentul provoca suprimarea sistemului imunitar al şobolanilor. Ca rezultat al condiţionării, şobolanii învăţaseră să simuleze (după ce consumau apa îndulcită) nu doar starea de greaţă produsă de medicament, ci şi aceea de suprimare a sistemului imunitar. Suprimarea sistemului imunitar era factorul care-i făcea pe şobolani să fie predispuşi la îmbolnăvire şi moarte.

Au urmat, la scurt timp, experimente la nivel uman. Unul dintre primele astfel de studii au asociat rata infecţiilor în rândul marinarilor aflaţi în larg cu evenimentele din viaţa lor. S-a constatat că rata infecţiilor era cea mai mare în rândul marinarilor celor mai nefericiţi din pricina evenimentelor din viaţa lor. Înţelesul negativ generează stresul, care determină apariţia infecţiilor, ca o consecinţă a suprimării sistemului imunitar – un caz clar de psihoneuroimunologie.

Este recunoscut faptul că stresul (de exemplu, stresul

produs de moartea partenerului de viaţă) poate genera funcţionarea necorespunzătoare a sistemului imunitar, prin aceea că reduce numărul de celule ucigaşe T1[11] ale acestuia. De asemenea, este foarte probabil ca suferinţa să fie un factor ce contribuie la apariţia cancerului la sân, în cazul femeilor.

Nu vă îngrijoraţi prea tare din pricina acestei discuţii referitoare la efectele negative pe care le are stresul asupra sistemului imunitar. Nu uitaţi de efectul Maica Tereza, amintit mai devreme, demonstrat de studiul în care vizionarea unui film care o prezenta pe Maica Tereza îngrijându-i cu dragoste pe cei nevoiaşi, aflaţi pe patul de moarte, a generat îmbunătăţirea funcţionării sistemului imunitar, evidenţiat de creşterea indicatorului de imunitate (o creştere a IgA[12] salivar). Şi în acest caz vorbim tot de psihoneuroimunologie.

Molecule de emoţie

5

Cine mediază interacţiunea dintre sistemul imunitar şi creier? în anii v70, Candance Port (1997) şi alţii au descoperit faptul că la nivelul creierului sunt secretate anumite molecule numite neuropeptide, care ajută la medierea analgeziei, a schimbărilor hormonale şi a altor reacţii la stres şi afecţiuni ce apar din cauza stresului.

Dintre neuropeptide, probabil cele mai cunoscute sunt endorfinele, care se ataşează de anumite zone receptoare din creier şi organism (asemenea unei chei într-o broască). Modul în care endorfinele (sau lipsa acestora) pot modifica senzaţia de durere (sau plăcere) a fost ilustrat îndelung în presa de scandal.

Să ne gândim la ardeiul iute. De ce este ardeiul iute o sursă de plăcere (de fapt, ceea ce noi percepem este o

---

11 Numite astfel datorită provenienţei din timus care le conferă proprietăţi unice. Ele distrug efectiv celulele bolnave care au fost invadate de un virus.

12 Clasă de imunoglobuline secretată de glandele salivare cu rol important în apărarea antibacteriană şi antivirală la nivelul cavităţii bucale.

senzaţie de durere amestecată cu plăcere), din moment ce, dacă analizăm compoziţia moleculară a acestuia, n-ar trebui să fie decât o sursă de durere? Răspunsul este: endorfinele. Cercetătorii demonstrează acest lucru folosind un agent de blocare a endorfinelor. Dacă ingerăm ardei iute împreună cu un agent de blocare a endorfinelor, senzaţia pe care o vom avea este una de durere pură.

În 1979, s-a descoperit că anumite elemente componente ale sistemului imunitar, celulele-T limfocite, deţin receptori pentru o endorfină numit menţionină-encefalină. Această descoperire a stabilit definitiv faptul că neuropeptidele, precum endorfinele, sunt mediatorii interacţiunii dintre creier şi sistemul imunitar. Pe de altă parte, cercetătorii au constatat că glanda timus secretă o substanţă numită timosin fracţie 5, care stimulează hormonii suprarenali ce acţionează asupra sistemului nervos central. Endorfinele creierului se află în legătură cu sistemul imunitar, iar timosinul se află în legătură cu creierul.

Astfel a fost stabilită dubla natură a legăturii psihoneuroimunologice dintre creier şi sistemul imunitar. De asemenea, a fost demonstrată existenţa unor legături similare între creier şi sistemul endocrin.

Comportament sau mai mult decât atât?

Jurnalistul Bill Moyers a realizat o serie de emisiuni TV despre medicina minte-corp (Moyers 1993) în care a prezentat cazul unei fete din Minnesota care s-a vindecat de lupus cu ajutorul ideilor lui Ader referitoare la PNI. Lupus este o boală autoimună ce afectează ţesuturile conjunctive (ţesuturi care leagă, unesc sau susţin diferite structuri ale organismului) şi sângele. Problema, în ceea ce priveşte tratarea bolii lupus, nu este aceea că nu se cunosc medicamente alopate care să o vindece, ci că toate aceste medicamente au efecte secundare periculoase.

Condiţionarea fetei s-a realizat prin asocierea medicamentului cu gustul de untură de peşte şi mirosul de trandafiri, iar pe măsură ce condiţionarea se realiza, doza de medicament era redusă treptat. În doi ani, fata a învăţat

să se descurce numai cu jumătate de doză şi, în cele din urmă, gustul şi mirosul agenţilor de condiţionare au fost de ajuns pentru a produce acelaşi efect ca medicamentul.

Ce se întâmplă? Condiţionarea la un stimul se realizează utilizând obişnuinţa noastră de a percepe stimuli doar după multiple reflectări în oglinda memoriei. O dată realizată condiţionarea, activarea comportamentului memorat, prin intermediul reflecării în oglinda memoriei, stimulează efectul de vindecare al unui medicament, chiar şi fără ca acesta să fie administrat.

Sună behavioral şi raţional, nu? întrebările sunt: Cine învaţă la început? Cine vede înţelesul? Cine exprimă sentimente? Cine creează memoria? Cine priveşte în oglinda memoriei? Sinele se ascunde întotdeauna în spatele limbajului comportamental.

Auzim pe cineva numindu-ne idiot şi ne înfuriem. O păcăleală a memoriei, cu siguranţă. Însă, dacă nu cunoaştem înţelesul cuvântului „idiot”, nu avem nicio reacţie. Astfel, reacţia noastră depinde de procesarea mentală conştientă pe care am făcut-o prima dată înţelesului acestui cuvânt.

Amintirile sunt reprezentări ale înţelesului mental. Dacă înţelegem faptul că mintea şi conştiinţa participă la „fabricarea” amintirilor şi la selectarea reflectărilor din oglinzile memoriei trecute, recunoaştem şi faptul că mintea şi conştiinţa pot anula efectul amintirilor. Această anihilare a memoriei organismului este mecanismul ce stă la baza unor tehnici precum terapia prin masaj şi Rolfing[13] (mai multe despre acest subiect în capitolul următor).

Pe măsură ce mecanismul interacţiunilor dintre creier şi organism devine clar, devine clar şi faptul că acest „mecanism” este doar un instrument de care conştiinţa se foloseşte. În ultimă instanţă, conştiinţa este cea care percepe stările sufleteşti şi modificările acestora, emoţiile,

13 Aceasta metodă constă în presiuni exercitate asupra întregului corp şi realizate cu ajutorul cotului, degetelor şi pumnului, pentru a remodela fascia (reţeaua de ţesuturi elastice şi subţiri) şi pentru a ajunge la o cât mai bună aranjare a scheletului osos.

stresul, îmbolnăvirea şi vindecarea. Fără îndoială, unele dintre experienţele noastre conştiente sunt condiţionate, dar întotdeauna va exista loc pentru noi alegeri, pentru creativitate. Rolul esenţial al creativităţii în procesul de vindecare este discutat în capitolul 16.

Înainte de a putea înţelege vindecarea, trebuie să abordăm problemele legate de modul în care oamenii procesează înţelesul, în special înţelesul emoţional, de faptul că persoane diferite procesează diferit înţelesul şi de modul în care acest lucru le influenţează sănătatea.

Guna mentale şi dosha fizice create de minte

Metoda obişnuită a partizanilor medicinei minte-corp este de a demonstra mai întâi pe baza datelor că mintea cauzează, într-adevăr, îmbolnăvirea, de a demonstra, apoi, pe baza unei discuţii referitoare la psihoneuroimunologie şi cele legate de aceasta, mecanismele prin care mintea influenţează trupul şi, în cele din urmă, de a prezenta tehnicile utilizate în medicina minte-corp. Eu cred că putem mai mult decât atât.

Abordarea directă nu explică de ce nu toţi oamenii sunt afectaţi de îmbolnăvirea minte-corp, de ce reacţia la stres nu este universală. Existe date care demonstrează faptul că persoanele optimiste, dedicate muncii pe care o desfăşoară şi asupra căreia deţin controlul, şi care privesc factorii de stres ca pe nişte provocări ce trebuie depăşite, nu suferă din pricina efectelor negative ale stresului (O'Regan şi Hirsherg 1993). Există printre noi şi persoane asemenea lui Forrest Gump, varianta hollywoodiană a celor cu retard mental care trec prin viaţă fără să fie afectaţi de stres.

Am auzit că Forrest Gump moare şi este oprit de Sfântul Petru în faţa Porţilor Raiului. „Nu aşa de repede, Forrest Gump. Sunt impresionat de faptul că ai trăit toată viaţa fără să cazi pradă neplăcerilor cauzate de stres, dar acest lucru nu este de ajuns. Trebuie să mă asigur că mintea ta funcţionează cel puţin la capacitate minimă. Trebuie să răspunzi la trei întrebări pentru a-ţi dovedi IQ-ul".

„Foarte bine, „răspunde Forrest Gump.

„Prima întrebare, „spune Sfântul Petru. „Câte secunde sunt într-un an?”

„O, e simplu, „spune Forrest Gump. „Douăsprezece”.

Sfântul Petru este nedumerit. „Cum ai calculat?”

„Numără şi tu. Secunda zi din ianuarie, secunda zi din februarie…” Forrest Gump numără în continuare.

Sfântul Petru îl opreşte. „Bine, bine, am înţeles. Accept răspunsul. A doua întrebare acum. Câte zile din săptămână încep cu litera «m»?”

„Trei, „răspunde Forrest Gump.

„Cum ai ajuns la acest răspuns?” întreabă Sfântul Petru, nedumerit din nou.

„Marţi, miercuri şi mâine, „răspunde Forrest Gump.

Sfântul Petru zâmbeşte. „Bine, bine. Accept şi acest răspuns. Însă la această a treia întrebare trebuie să răspunzi cum trebuie. Care este numele lui Dumnezeu?”

„Andy, „răspunde Forrest Gump fără să ezite.

„Cum ai ajuns la acest răspuns?” întreabă un Sfânt Petru exasperat.

„Păi, am învăţat din cântările bisericeşti. Andy (în lb. engleză, And He”) vorbeşte cu mine, Andy („and He”) mă însoţeşte…”

Sfântul Petru este uimit. „Măi să fie! Accept şi acest răspuns, „spune Sfântul şi deschide porţile.

Consider că lecţiile de individualitate pe care ni le oferă medicina corpului vital – Āyurveda, medicina tradiţională chineză şi homeopatia, folosite individual – sunt esenţiale în acest punct. Reacţiile noastre mentale la factorii de stres au caracter individual.

Apare următoarea întrebare: Cum procesăm mintea? Deoarece mintea este un sistem cuantic, există doar trei modalităţi în care o putem procesa: creativitatea fundamentală (capacitatea de salturi cuantice din contexte de înţelesuri mentale însuşite); creativitate situaţională (capacitatea de a crea noi înţelesuri dintr-o combinaţie de contexte însuşite); condiţionarea (utilizarea înţelesurilor mentale cunoscute). Obţinem, astfel, trei însuşiri ale

minţii.

Recunoaşterea acestor însuşiri ale minţii este un merit deosebit al filosofiei şi psihologiei indiene, în cadrul cărora acestea poartă denumirea de guna, cuvânt din limba sanscrită. Am menţionat şi mai devreme acest termen, în discuţia referitoare la modul în care procesăm corpul vital (vezi capitolul 9). Pentru a evita confuzia, vom folosi termenul guna mentale atunci când vorbim despre însuşirile mentale. Orientalii dau un nume fiecăreia dintre aceste însuşiri individuale. În limba sanscrită, însuşirea creativităţii fundamentale poartă denumirea de sattva, creativitatea situaţională poartă denumirea de rajas, iar condiţionarea de tamas.

Importanţa conceptului de însuşiri cuantice (guna mentale) ale minţii – creativitatea fundamentală (sattva), creativitatea situaţională (rajas) şi condiţionarea (tamas) – poate fi acum formulată: utilizarea discordantă a acestora genererează anumite defecte, dosha în limba sanscrită, la nivelul corpului fizic, al creierului. Le vom numi „dosha minte-creier” (pentru a nu le confunda cu echivalentele acestora la nivelul corpului vital sau dosha ce apar în corpul fizic, ca urmare a utilizării nearmonioase a însuşirilor corpului vital; vezi capitolul 9).

Nu este greu de înţeles ce sunt aceste dosha minte-creier. Sattva mentală hiperactivă, discordantă este specifică intelectualului – cel care descoperă contexte noi doar pentru actul gândirii în sine, nu pentru un stil de viaţă echilibrat. Cu alte cuvinte, intelectualul se detaşează de trup. James Joyce a făcut o caracterizare enigmatică unuia dintre personajele romanelor sale: „Dl. Duffy trăia un pic mai departe de trupul său”. Această propoziţie descrie perfect intelectualul.

Nu mă pot abţine să nu vă spun o poveste cu Nasrudin, legată de discuţia anterioară. Mulla Nasrudin, luntraş în această poveste, transporta un pandit în barca sa, către o anumită destinaţie. Îndată ce au pornit la drum, panditul a început să-şi etaleze cunoştinţele în faţa lui Nasrudin, cunoştinţe de gramatică, în acest caz. Însă

Nasrudin era plictisit şi nu încerca să ascundă acest lucru. Panditul se enervă şi spuse, „Dacă nu ştii gramatică, jumătate din viaţa ta este irosită”. Nasrudin nu luă în seamă această replică. După un timp, apărură probleme la barcă, iar aceasta începu să se scufunde. Nasrudin îl întrebă pe pandit dacă ştie să înoate, la care panditul răspunse că nu ştie, adăugând că ideea exerciţiilor fizice îl plictisea. Nasrudin îşi putea lua acum revanşa. Spuse, „În acest caz, toată viaţa ta este irosită. Barca se scufundă”.

Rajas mentală hiperactivă generează hiperactivitate la nivelul creierului. Persoanele hiperactive pot fi atente doar pentru o scurtă perioadă de timp, deoarece creativitatea situaţională necesită mult mai puţină atenţie decât cretivitatea fundamentală; de asemenea, aceste persoane au un stil de viaţă extrem de agitat, fiind mereu preocupate de desăvârşirea mentală.

Inerţia mentală exagerată, sau tamas, generează încetineala mentală, o amorţire de bază a creierului, care împiedică persoana respectivă să desfăşoare activităţi de învăţare şi procesare la nivelul creierului.

Asemenea dosha-elor vital-fizice, aceste dosha minte-creier există, de obicei, în combinaţii, dând naştere unor alte patru tipuri: intelectualul hiperactiv, intelectualul greoi din punct de vedere mental (savantul idiot), hiperactivul greoi din punct de vedere mental şi o combinaţie a celor trei.

Deşi aceste dosha minte-creier sunt localizate la nivelul creierului, ele guvernează atitudinea noastră faţă de emoţii. Dintre persoanele aparţinând celor trei tipuri de dosha, numai „leneşul” din punct de vedere mental evită duoul minte-creier şi trăieşte în trup, la nivelul celor trei chakre inferioare, în special cea a inimii. Persoanele predominat intelectuale îşi suprimă emoţiile şi, în consecinţă, sunt predispuse la depresie cronică. Persoanele a căror dosha predominantă este de tipul rajas – hiperactivitate – fac parte din categoria celor expresivi; se enervează uşor şi, în condiţii de stres, se înfuriază imediat şi devin ostili. Hiperactivitatea poate fi asociată şi

cu anxietatea.

În India, eşti nevoit să aştepţi ore în şir în aeroporturi, deoarece avioanele rareori sosesc la timp. Pentru a-mi omorî timpul, uneori privesc oamenii şi este foarte interesant cât de repede găsesc confirmarea celor trei tipuri de dosha minte-creier. Unii oameni par a fi stăpâni pe ei, dar, dacă fi de oferă ocazia, devin imediat morocănoşi. Aceştia sunt intelectualii. Apoi sunt aceia a căror stare de agitaţie este vizibilă; aceste persoane sunt nerăbdătoare şi neliniştite, foarte predispuse la accese de furie. Aceştia sunt hiperactivii. Însă unii oameni acceptă situaţia şi par a fi echilibraţi. Nu trebuie neapărat să presupunem că aceştia au ajuns la mult râvnita stare de pace a minţii. Nu, aceste persoane procesează evenimentele mai încet la nivel mental.

Filme precum Forrest Gump par a ilustra ideea că doar cei cu probleme mentale pot fi fericiţi, pot fi drăguţi cu cei din jur. Afirmaţia anterioară se aplică, probabil, în cazul culturilor precum cea a Statelor Unite, deoarece majoritatea oamenilor din această ţară suferă de sattva sau rajas (sau ambele) hiperactive, deci de dezechilibru dosha caracteristică intelectualismului şi/sau hipeactivităţii, în timp ce doar câţiva se pot „bucura” de subtilităţile pe care le oferă tamas, încetineală mentală, la nivelul creierului.

În fine, atunci când ne gândim la corectarea dezechilibrelor dosha minte-creier, trebuie să avem în vedere noţiunea de prakriti (vezi capitolul 9). Cu toţii deţinem (datorită înclinaţiilor dobândite în urma reîncarnărilor şi dezvoltate în primii ani de viaţă) o homeostază naturală a celor trei dosha, deşi domină una sau două dosha. Acesta este prakriti. Deviaţia de la prakriti este cea care determină apariţia bolilor şi care trebuie corectată.

Ideea generală este următoarea. În cazul intelectualismului excesiv, tendinţa este aceea de a suprima emoţiile. Hiperactivitatea excesivă generează tendinţa de a suprima emoţiile. Acest aspect este discutat

pe larg în capitolul următor.

Reacţia la emoţii

5 5

Cum reacţionăm la emoţii? În Occident, în special în America, există o condiţionare culturală puternică împotriva manifestării sentimentelor. Manifestarea sentimentelor este considerată un semn de slăbiciune şi, în consecinţă, bărbaţii din Occident învaţă să-şi reprime emoţiile. În ceea ce le priveşte pe femei, pe de altă parte, condiţionarea culturală împotriva manifestării sentimentelor nu este la fel de puternică.

Cu toate acestea, nu toţi bărbaţii din Occident îşi reprimă emoţiile. De exemplu, dacă o persoană deţine o noţiune exagerată a importanţei de sine, aceasta îşi va manifesta emoţiile nestingherit, fără a ţine cont de constrângerile sociale obişnuite, ce pledează pentru „protejarea" personalităţii. Astfel de persoane pot fi întâlnite peste tot. Supuse stresului emoţional, persoanele amintite au reacţii ce pot fi uşor recunoscute, de furie şi irascibilitate. Putem observa aici legătura cu dosha minte-creier. Intelectualii reuşesc aproape în toate cazurile să-şi reprime emoţiile. Însă nu toţi cei a căror dosha minte-creier se manifestă prin hiperactivitate îşi reprimă emoţiile. Acest lucru este valabil mai ales în cazul în care apare hiperactivitatea excesivă, în dizarmonie cu prakriti. Astfel, dacă este în exces, dosha hiperactivităţii poate foarte uşor determina manifestarea emoţiilor, atunci când o persoană este supusă unui stres emoţional.

Mai este ceva. Dacă suntem norocoşi, există întotdeauna o altă persoană care permite „ventilarea" emoţiilor; această altă persoană poate contribui la eliminarea impactului negativ al manifestării emoţiilor. În trecut, în societăţile tradiţionale, aceasta era regula, de aceea, impactul asupra sănătăţii al expresiei emoţionale era relativ minor. Însă acum totul se schimbă.

Cum ne afectează manifestarea emoţiilor, atunci când ne confruntăm cu stresul mental şi emoţional şi când nu există nimeni care să ne ajute? Această problemă este, în

prezent, bine înţeleasă (Goleman şi Gurin 1993). Reacţia la stres este o funcţie a sistemului nervos autonom, sistem ce are două componente, simpatic şi parasimpatic. După cum reiese din denumirea pe care o are, sistemul nervos simpatic simpatizează cu noi şi direcţionează schimbările fiziologice de care avem nevoie pentru a „supravieţui" stimulului responsabil pentru apariţia stresului. Sistemul parasimpatic controlează „reacţia de relaxare", al cărei rol este acela de a reda organismului starea de echilibru.

Cum ne afectează, aşadar, expunerea prelungită la stimulii ce declanşează stresul, dacă permitem manifestarea emoţiilor, ca reacţie la excesul de dosha minte-creier, caracterizată prin hiperactivitate? În general, exprimarea emoţiilor generează un dezechilibru în activitatea sistemului nervos simpatic şi parasimpatic, consecinţa fiind aceea că sistemul rămâne într-o stare de excitaţie simpatică permanentă.

Ce se întâmplă în acest caz? Irascibilitatea cronică şi tensiunea nervoasă pot genera starea de insomnie. Acesta este doar începutul. Irascibilitatea cronică, ce apare atunci când suntem presaţi de timp, însoţită de competitivitate, genereză ostilitate. În cele din urmă, ceea ce până atunci fusese hiperactivitate mentală, exprimată cu ajutorul programelor condiţionate ale creierului, se manifestă acum la nivelul organelor fizice, care încep să funcţioneze excesiv, determinând apariţia bolilor. De multe ori, boala se instalează doar la nivelul organului respectiv.

Astfel, stimularea cronică, datorată manifestării reacţiilor emoţionale, a fost asociată în special cu bolile de inimă şi hipertensiunea. Însă bolile de inimă nu sunt singura consecinţă a acestei manifestări. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului digestiv gastrointestinal, consecinţa este boala de ulcer. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului excretor al organismului, bolile ce apar sunt sindromul de colon iritabil sau dereglarea activităţii vezicii urinare. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului imunitar, generând reacţia excesivă de imunitate împotriva

antigenilor, consecinţa este apariţia alergiilor. Dacă manifestarea se produce prin intermediul sistemului respirator, boala ce apare este astmul. Şi tot aşa.

De ce manifestarea se produce prin intermediul unui anumit organ şi nu al altuia? Aceasta este întrebarea cea mai dificilă. Sunt convins că acest lucru are legătură cu reacţia corpului vital, în care se află chakrele, la nivelul cărora îşi au originea sentimentele.

Să ne amintim că un anumit tip de emoţii este perceput la nivelul unei anumite chakre. De exemplu, irascibilitatea şi furia sunt percepute la nivelul chakrei ombilicului. Aceasta se întâmplă atunci când nu obţinem ceea ce dorim, atunci când suntem ofensaţi. Activitatea mentală, procesarea înţelesului în funcţie de dosha minte-creier, amplifică sentimentul vital în dreptul chakrei respective. Astfel, irascibilitatea cronică se manifestă la nivelul organelor corespunzătoare chakrei ombilicului, de cele mai multe ori sub forma ulcerului peptic.

Însă atunci când irascibilitatea cedează locul ostilităţii, reacţie avansată a persoanelor ce deţin o hiperactivitate minte-creier excesivă, unde este percepută energia vitală? Ostilitate înseamnă să-i priveşti pe cei din jur ca pe nişte duşmani, ca pe non-eu. Acest lucru se întâmplă atunci când energia vitală existentă la nivelul chakrei inimii se scurge şi se deplasează către chakra ombilicului. Astfel, reacţia de ostlitate duce inevitabil la îmbolnăvirea organelor corespunzătoare chakrei inimii. Dacă reacţia ostilă este îndreptată către oameni, organul afectat este inima. Dacă este îndreptată către mediul înconjurător, este afectat sistemul imunitar.

În loc de ostilitate, nivelurile avansate de irascibilitate şi competitivitate pot genera şi frustrare, sentiment perceput la nivelul chakrei gâtului (şi care apare atunci când energia vitală existentă în dreptul chakrei gâtului este deficitară). Frustrarea creşte atunci când intervine acţiunea minţii. Creşterea repetată a frustrării se manifestă sub forma unei boli la nivelul chakrei gâtului, cum ar fi astmul.

Dacă sentimentul manifestat este unul de teamă sau nesiguranţă, chakra afectată este chakra rădăcină. Dacă este amplificat de minte, acesta poate genera afecţiuni ale organelor din dreptul chakrei rădăcină, precum diaree şi sindromul de colon iritabil.

Atunci când sentimentul manifestat are legătură cu chakra sexului, aşa cum este sentimentul dorinţei sexuale neîmplinite, amplificarea mentală generează boli ale celei de-a doua chakre (chakra sexului). Creşterea volumului vezicii urinare, ce determină apariţia unor probleme ale sistemului urinar în cazul bărbaţilor cu vârsta de 60 de ani şi mai în vârstă, este o astfel de boală.

Reprimarea sentimentelor

Cum ne afectează reprimarea reacţiei emoţionale a minţii? După cum bine au afirmat Freud şi alţi psihanalişti, suprimarea sau reprimarea mentală poate fi reprezentată (psihanaliştii numesc această acţiune „conversiune”) sub forma unor anumite stări mentale ce determină apariţia unor (false) simptome fizice, deşi neînsoţite de schimbări la nivel fiziologic. Acest proces a primit denumirea de mecanism de apărare, deoarece mintea şi creierul „apără” organismul împotriva sentimentului de jenă, înţeles din punct de vedere cultural. Aceasta este, desigur, ceea ce iniţial a fost recunoscută drept unica boală psihosomatică – boală lipsită de orice bază fiziologică. (Din nefericire, există încă mulţi oameni care înţeleg îmbolnăvirea minte-corp ca fiind lipsită de consecinţe în plan fiziologic.)

În acelaşi mod, putem încerca să creăm un model de boală psihosomatică „reală”. Psihiatrul John Sarno scrie, de pildă:

Am constatat la pacienţii mei că psihologia de bază este aceeaşi în cazul conversiunii şi afecţiunilor minte-creier. Este ca şi cum creierul a decis că simptomele ce însoţesc conversiunea nu mai sunt convingătoare, ca boală şi, de aceea, a început să genereze anumite procese însoţite de reacţii fiziologice evidente. Acest lucru a presupus participarea sistemelor autonom şi imunitar în producerea simptomelor (Sarno 1998, p. 46).

Totuşi, într-un model de acest gen, o întrebare misterioasă rămâne fără răspuns: Cum decide creierul, care este o maşinărie, să producă o reacţie psihosomatică şi cum alege locaţia acesteia?

Dacă înţelegem rolul conştiinţei în procesul de luare a deciziei şi rolul corpului vital în alegerea locaţiei reacţiei psihosomatice, misterul dispare. Pentru fiecare emoţie există un echivalent la nivelul corpului vital, un sentiment asociat acesteia. Acest sentiment se află în legătură cu mişcările corpurilor vital-fizic în dreptul unei anumite chakre. Reprezentările fizice ale mişcărilor vitale pe care noi le percepem se referă la organul (ele) corespunzător (oare), dar şi muşchii ce învelesc organele respective. Atunci când mintea suprimă emoţia prin intermediul creierului şi al legăturilor acestuia cu organele fizice, legături realizate cu ajutorul nervilor şi al neuropeptidelor, mişcările corpului vital la nivelul chakrei corespunzătoare sunt, de asemenea, suprimate, împreună cu programele ce dirijează funcţionarea reprezentărilor fizice, adică organele. Apariţia stării de boală în regiunea unui anumit organ, datorată unei schimbări fiziologice reale în zona respectivă, este cea care generează efectul somatic.

Psihiatrul Wilhelm Reich a fost specialist în problema suprimării emoţiilor, consecinţă a intelectualismului, ale cărei simptome le-a descris astfel:

...râs zgomotos, obraznic; strângere de mână exagerat de fermă; prietenie monotonă, neschimbătoare; etalarea cu mândrie a cunoştinţelor dobândite; repetarea frecventă a sentimentului nefondat de uimire, surpriză sau bucurie; respectarea cu rigiditate a unor opinii precise, planuri, scopuri; falsă modestie; gesturi ample în timpul unei conversaţii; linguşirea copilărească a celor din jur; lăudăroşenie în ceea ce priveşte experienţele sexuale; etalarea farmecului sexual; flirt promiscuu; anturaj pseudoexuberant... (citat în Grossinger 2000, p. 433).

Cum abordează terapeutul un pacient cu un astfel de comportament? Răspunsul terapeutului reichian este prin confruntare. Iată un exemplu:

Pacientul poate, de pildă, să recunoască faptul că, într-adevăr, în trecut a manifestat dispreţ faţă de oameni, că unul din defectele sale este acela că este rezervat. Terapeutul poate răspunde, „Nu, chiar acum. Manifeşti dispreţ chiar în acest moment. Deşi pretinzi că participi la această şedinţă, comportamentul tău spune că nu faci decât să mă tolerezi, manifestând dispreţ faţă de mine”. Dacă pacientul înfuriat şi jenat neagă această afirmaţie, terapeutul poate răspunde, „Du mâna la gură. Buzele ţi-au îngheţat într-un zâmbet răutăcios. Nici măcar nu le mai simţi”. După ce verifică, pacientul este uimit să constate că este adevărat. În mod automat, acesta rânjeşte prosteşte. O metodă terapeutică poate, în acest caz, să constea în masarea buzelor, pentru ca pacientul să le poată simţi din nou (Grossinger 2000, p. 434).

Această reprimare emoţională realizată la nivelul minţii, prin procesul de mentalizare – atribuirea unui înţeles unui sentiment şi, în acest caz, transformarea acestuia în ceva ce trebuie evitat – dacă devine cronică, generează reprimarea funcţiilor organului situat în dreptul chakrei corespunzătoare sentimentului respectiv. În cadrul acestui proces, este crucială legătura dintre creier şi aceste organe diferite, prin intermediul sistemului nervos şi al neuropeptidelor (ca şi în psihoneuroimunologie).

Cu deosebire, dacă funcţionarea sistemului imunitar este inhibată, pot apărea diverse boli autoimune. Cancerul poate fi consecinţa funcţionării la capacitate redusă a sistemului imunitar. Inhibarea la nivelul chakrei frunţii poate genera dureri de cap şi migrene. Iar inhibarea în dreptul chakrei coroanei duce la depresie la nivel fiziologic (vezi şi Page 1992), factor ce contribuie la instalarea sindromului oboselii cronice.

Totuşi, cel mai adesea, reprimarea este memorizată la nivelul muşchilor. Acest lucru se datorează faptului că, atunci când suntem defensivi, avem tendinţa să ne încordăm muşchii. În timp ce reprimăm experienţa mental-emoţională, reprimăm şi tensiunea musculară şi astfel nu relaxăm niciodată complet muşchii. În acest mod,

reprimarea mentală se traduce prin reprimarea activităţii musculare. Muşchii păstrează o „memorie a organismului”, să spunem aşa, a traumei emoţionale suprimate. Cred că nu greşim dacă spunem că un muşchi păstrează o memorie a momentului în care este fixat într-o anumită poziţie, din care nu se poate relaxa.

Fizicianul Fred Alan Wolf (1986) a clarificat mecanismul prin care muşchii înregistrează memorie. Fiecare muşchi, care este un şir de celule lungi de până la 30 cm, conţine numeroşi nuclei celulari şi numeroase fibre fine numite miofibrile. Miofibrilele sunt alcătuite din mai multe unităţi de sarcomere dispuse longitudinal de-a lungul axei cilindrice a muşchiului. Bioenergia muşchilor depinde de deplasarea liberă a ionilor de calciu. Atunci când un muşchi este încordat (aşa cum se întâmplă în situaţia în care ne apărăm de o traumă emoţională, pe care o suprimăm), sarcomeres sunt inundate de aceşti ioni de calciu. Chiar şi după ce incidentul traumatic a trecut, o parte a calciului în exces poate rămâne în sarcomere. Acest fapt duce la menţinerea stării de încordare a muşchiului, devenind o amintire a traumei suprimate.

Ce înseamnă suprimarea repetată a reacţiei emoţionale, având în vedere această memorie a încordării musculare? Din perspectiva mecanicii cuantice, atunci când ne confruntăm cu acelaşi stimul, aşa cum minţii nu îi este permis să colapseze anumite stări mentale de conştientizare a reacţiei emoţionale, tot astfel, respectiva memorie musculară nu este niciodată „colapsată”. Aşadar, acest muşchi nu va fi reactivat de experienţe emoţionale ulterioare, dacă mecanismul de apărare existent la nivel mental funcţionează în permanenţă.

Se poate ca suprimarea emoţiilor în întreg organismul să dea naştere unor boli grave, precum fibromialgia, o stare generalizată de durere musculară. O boală legată de cea amintită anterior este sindromul oboselii cronice, în care principalul simptom fizic este oboseala generală. Dacă sentimentele sunt suprimate la nivelul tuturor chakrelor organismului, practic toate

mişcările corpului vital corespunzătoare acestora vor fi suprimate. Acest fapt se poate manifesta sub forma unei lipse generale de vitalitate, ceea ce explică oboseala cronică. Dacă suprimarea sentimentelor are legătură mai mult cu zonele structurale ale organismului, în care sunt învelite organele, dar nu cu organele însele, atunci lipsa energiei vitale poate fi percepută sub forma durerii la nivelul întregului organism – fibromialgie.

Să vorbim un pic despre durere. Un număr mai vechi al revistei Newsweek avea pe copertă un titlu mare ce promitea descoperiri referitoare la modul în care este înţeleasă durerea. Însă după ce am citit articolul, am fost dezamăgit. Articolul nu prezenta nicio descoperire reală. Fibromialgia, scria în articol, este reală, deoarece o nouă tehnică de vizualizare (MRI) confirmă faptul că, atunci când un pacient care suferă de fibromialgie strigă de durere, anumite regiuni ale creierului devin active. Bun. Însă articolul nu dezvăluie foarte mult, în afara faptului că este posibil să existe o legătură între fibromialgie şi factorul genetic.

Durerea este interesantă deoarece, fiind un sentiment, trebuie să aibă o legătură cu energia vitală, însă nu poate fi negat nici rolul nervilor, din moment ce, atunci când îi amorţim (anestezie locală), putem amorţi şi durerea. Aşadar, durerea este un sentiment mentalizat, sentiment legat de suprimarea energiei vitale la nivelul oricărei regiuni structurale a organismului, pe care mintea îl interpretează ca durere deoarece nu este un sentiment dezirabil. Acest proces de mentalizare are durabilitate foarte mare, fiind cu siguranţă vechi de milioane de ani.

Personalitatea predispusă la îmbolnăvire

Putem oare vorbi de un tip de personalitate ce favorizează un anumit gen de îmbolnăvire minte-corp? De exemplu, există o legătură între coronarită şi tipul A de personalitate, acele persoane care reacţionează impulsiv, cu furie şi ostilitate, în special ostilitate, la o situaţie generatoare de stres. Există o legătură similară şi în cazul altor tipuri de boli în care mintea poate juca un rol?

S-a scris, la un moment dat, foarte mult despre o posibilă legătura între cancer şi tipul B de personalitate, asociat incapacităţii de a exprima emoţii şi lipsei de afirmare, chiar şi stării de deznădejde. Însă o astfel de legătură nu a fost demonstrată clinic, fără să işte controverse.

Astfel, nu există personalitate predispusă la îmbolnăvirea de cancer. Acest fapt poate fi înţeles. Nu toţi cei care deţin tipul B de personalitate se îmbolnăvesc de cancer deoarece, în cazul unora, tipul B de personalitate este apropiat de propriul prakriti, propria natură; chiar şi persoanele de tip A se pot confrunta cu o disfuncţie a sistemului imunitar, îmbolnăvindu-se, astfel, de cancer, dacă nu îşi direcţionează corespunzător sentimentul de ostilitate.

Pe de altă parte, este adevărat şi că nu toate tipurile de cancer îşi au originea la nivel mental, după cum am susţinut până acum. Unele tipuri de cancer îşi au originea la nivel vital; apar din pricina dezechilibrelor energetice existente în dreptul chakrei inimii. Unele tipuri de cancer au o cauză genetică şi poate exista un număr infinit de combinaţii de dezechilibre fizice, vitale şi mentale, care să favorizeze apariţia cancerului.

Ideea conform căreia există un tip de personalitate predispus la îmbolnăvirea de cancer poate fi susţinută clinic (Freedman şi Booth-Kewley 1987). Freedman şi Bootth-Kewley au găsit motivaţia pentru a studia legătura specifică dintre tipurile de personalitate şi astm, coronarită, ulcere, dureri de cap şi artrită. Aceştia nu au găsit multe dovezi care să susţină existenţa vreunei legături între oricare dintre aceste boli şi un tip de personalitate. În schimb, datele adunate de cei doi au demonstrat existenţa unui tip de personalitate predispus la îmbolnăvire, caracterizat prin depresie, furie/ostilitate şi anxietate.

Cred că această descoperire este în acord deplin cu ideea referitoare la dosha minte-creier. După cum am menţionat şi mai devreme, unii oameni deţin o combinaţie

de dosha minte-creier, concretizată într-un tip de personalitate ce favorizează atât suprimarea sentimentelor (depresie), cât şi exprimarea acestora (irascibilitate, ostilitate şi aşa mai departe). Tot ce putem spune despre aceste persoane este că sunt predispuse la îmbolnăvire.

Apare o întrebare: dacă eu am o personalitate predispusă la îmbolnăvire, nu înseamnă că sunt responsabil pentru îmbolnăvirea mea? Ar trebui, în acest caz, să mă simt vinovat?

Numeroşi maeştri New Age vor spune fără ocoliş că noi suntem responsabili pentru propria îmbolnăvire (De ce te ascunzi în spatele bolii tale de inimă?), însă, în realitate, putem oare spune cu certitudine că boala de care suferim îşi are originea la nivel mental şi nu la nivel vital sau fizic? (Şi chiar dacă este vorba de nivelul mental, responsabilă este mintea condiţionată. Suntem cam neputincioşi). Adevărul este că, de obicei, nu ştim; nu putem şti fără ajutorul unei capacităţi intuitive puternice.

În acelaşi timp, ce mă împiedică să-mi asum responsabilitatea pentru a mă vindeca, dacă vreau, într-adevăr, să mă vindec? Doar atunci când îmi asum o asemenea responsabilitate pot să mă folosesc de tehnicile avansate ale vindecării minte-corp (vezi capitolele 15 – 17).

Mentalizarea inutilă a sentimentelor poate dăuna sănătăţii

Un sentiment este un sentiment. Nu este bun sau rău prin sine însuşi. Valorile pe care le atribuim sentimentelor, preferinţele şi antipatiile noastre, sunt create de minte, a cărei „sarcină" este de a da un înţeles oricărui lucru pe care îl poate procesa. Aceasta este o modalitate prin care mentalizăm sentimentele neutre din punctul de vedere al valorii.

Antropologii au descoperit că unii eschimoşi pe care i-au întâlnit nu aveau un cuvânt pentru „furie". Aceasta înseamnă că furia, ca expresie emoţională, nu făcea parte din universul social al acestor eschimoşi. Desigur, situaţia s-a schimbat atunci când eschimoşii au intrat în dialog cu antropologii americani: au fost nevoiţi să inventeze un

cuvânt pentru a descrie iritabilitatea şi frustrarea pe care le-au observat în comportamentul antropologilor.

Să ne gândim la sentimentul de teamă. Dacă un tigru intră în spaţiul aflat în imediata mea apropiere, teama, scurgerea energiei vitale din chakrele bazei şi ombilicului, provoacă o creştere a adrenalinei care mă determină să „fug" sau (rar, în această situaţie) să „lupt" cu tigrul. Teama este un sentiment necesar, necesar pentru supravieţuirea speciei noastre, iar evoluţia darviniană a contribuit, fără îndoială, la transformarea acestuia în instinct. Dar dacă eu îmi închipui că există un tigru în camera în care mă aflu şi mi se face teamă? S-ar putea să încep să tremur şi să capăt o senzaţie de gol în stomac, din pricina temerii închipuite, chiar şi nivelul adrenalinei s-ar putea să crească, însă acesta este un exemplu în care mintea domină corpul vital, un exemplu de mentalizare inutilă a unui sentiment firesc, necesar, de altfel (vezi Dantes 1995).

Dacă are loc un eveniment similar distrugerii turnurilor gemene de la World Trade Center din New York, pe data de 11 septembrie, reacţia firească imediată a new york-ezilor este de a se teme. Teama îi apără de pericolul imediat pe care evenimentele l-ar putea presupune – alte atacuri teroriste. Intervine, însă, reacţia media, a politicienilor, evenimentul este difuzat la televizor de nenumărate ori şi ce se întâmplă, în acest caz, cu psihicul oamenilor? Mulţi copii din New York, mulţi oameni din întreaga ţară nu au putut dormi noaptea timp de luni de zile, deoarece nu au putut înlătura teama legată de evenimentele din 11 septembrie. Iată un exemplu de mentalizare inutilă, la scară largă, a sentimentului de teamă, indusă de media şi de lumea politică.

Recapitulare

Iată cum stau lucrurile: mintea dă un înţeles atât fizicului, cât şi vitalului. Modul în care mintea procesează înţelesul depinde de cele trei însuşiri pe care le deţinem (poate chiar din vieţi anterioare): sattva (creativitate fundamentală), rajas (creativitate situaţională) şi tamas

(condiţionare). Acestea creează trei dosha minte-creier: intelectualism, hiperactivitate şi încetineală mentală în timpul acţiunii de procesare.

Primele două dosha, dacă deviază de la nivelul prakriti, nivelul homeostatic natural, generează o tendinţă către suprimarea şi, respectiv, exprimarea sentimentelor. Ambele tendinţe pot cauza îmbolnăvirea la nivel fizic. În plus, mentalizarea inutilă a sentimentelor, atribuirea unui înţeles şi unei valori sentimentelor generate de închipuiri la nivelul minţii, poate fi cauza îmbolnăvirii persoanelor aparţinând tuturor celor trei tipuri de dosha.

Importanţa înţelesului

Cunoscând faptul că înţelesul contribuie la îmbolnăvirea noastră, atunci când ne îmbolnăvim, putem fi tentaţi să ne gândim dacă nu cumva noi suntem cauza îmbolnăvirii, dacă nu cumva noi suntem vinovaţii. Aveţi grijă, acest lucru nu va face decât să agraveze situaţia.

Dacă înţelesul face parte integrantă din modul în care mintea procesează lucrurile, iar noi suntem neputincioşi şi atribuim experienţelor noastre un înţeles care favorizează îmbolnăvirea, atunci ce strategie să adoptăm la nivel mental? Unii spun că, din acest punct de vedere, cel mai bine este să ne gândim la boală obiectiv. Dar, după cum bine subliniază Dossey (2001), negarea înţelesului înseamnă, în egală măsură, atribuirea unui înţeles, a unui înţeles negativ.

Negarea înţelesului îmbolnăvirii noastre se aseamănă cu negarea existenţei lui Dumnezeu, susţinută de atei. Dacă am putea fi cu adevărat agnostici!

Aşadar, ce strategie să adoptăm? După cum a spus Epictet, „Lucrurile în ele însele sunt întotdeauna neutre, modul în care noi le percepem le face să apară pozitive sau negative”. Dacă atribuim un înţeles mental negativ unui eveniment, obţinem o stare incompatibilă cu starea noastră obişnuită de fericire. Dar dacă presupunem, în schimb, că interpretăm tot ce se întâmplă de aşa manieră încât să menţinem compatibilitatea?

Misticul din India de Est, Swami Sivanada, a propus

o strategie generală minunată de a face faţă minţii responsabile cu atribuirea înţelesurilor, pe care o voi relata în cele ce urmează.

Un rege avea un tovarăş/ministru pe care îl agrea foarte mult, mai puţin în privinţa unui aspect care-l enerva la culme. Ministrul avea obiceiul să spună, „Totul spre bine", atunci când se întâmpla ceva, bun sau rău. Într-o zi, regele s-a tăiat la degetul mare al mâinii, în timp ce se juca cu un cuţit, iar ministrul, care era de faţă, a spus, fără întârziere, „Totul spre bine". La auzul acestei replici, regele s-a înfuriat foarte tare şi l-a trimis pe ministru la închisoare. Pentru a se consola, a plecat la vânătoare în pădure.

Regele trebuie să fi parcurs ceva cale, depăşind limitele regatului său, deoarece a ajuns în vecinătatea unui trib, care l-a făcut prizonier. Din nefericire pentru rege, acest trib avea obiceiul să ofere jertfe umane zeităţii adorate. Aşadar, regele a fost dus la un preot, pentru a fi sacrificat. În timp ce-l spăla, preotul a descoperit degetul tăiat al acestuia şi, deoarece persoanele care aveau defecte nu puteau fi jertfite zeităţii, l-a respins pe rege, punându-l în libertate.

În timp ce se întorcea la palat, regele s-a gândit mai bine şi şi-a dat seama că spusele ministrului fuseseră corecte. Într-adevăr, degetul tăiat îi salvase viaţa. Aşa că, imediat ce a ajuns acasă, regele l-a eliberat pe ministru şi i-a spus, „Ai avut dreptate în privinţa mea; tot ce mi s-a întâmplat a fost spre binele meu, până la urmă. Dar te-am aruncat în închisoare pentru ce ai spus, fapt ce se pare că ţie nu ţi-a adus niciun bine. Cum explici acest lucru?"

Ministrul răspunse, „O, rege atotputernic. Faptul că m-ai trimis la închisoare mi-a salvat şi mie viaţa. Altfel, te-aş fi însoţit la vânătoare, aş fi fost luat prizonier şi, deoarece nu am niciun defect fizic, aş fi fost sacrificat".

Pe scurt

În acest capitol am discutat despre felul în care mintea produce îmbolnăvirea. Parcurgeţi următoarele idei şi meditaţi asupra lor, aplicându-le, dacă este cazul:

Modul în care mintea reacţionează la agenţii generatori de stres (factorii de stres) determină dacă efectul acestora va fi negativ sau nu.

Mintea influenţează creierul, cu care se află în legătură prin intermediul conştiinţei. Creierul se află în legătură cu sistemul imunitar prin intermediul neuropeptidelor. Astfel, mintea, prin intermediul creierului, poate influenţa sistemul imunitar.

Noi suntem cei care atribuim un înţeles stimulilor şi tot noi suntem cei care alegem să „îngropăm" în conştiinţă un stimul neplăcut. Desigur, vorbim despre noi, cei condiţionaţi, însă avem posibilitatea de a alege să depăşim starea de condiţionare, dacă dorim acest lucru.

Modul în care procesăm înţelesul sentimentelor noastre depinde de tendinţele sau însuşirile minţii noastre, dacă avem o înclinaţie predominantă spre creativitatea fundamentală (sattva în limba sanscrită), spre creativitatea situaţională (rajas în sanscrită) sau dacă predomină condiţionarea (tamas în sanscrită). Aceste însuşiri, sattva, rajas şi tamas sunt guna mentale cu ajutorul cărora procesăm mintea cuantică.

Dacă însuşirea dominantă necesară în activitatea de procesare mentală este creativitatea fundamentală, sattva, dosha minte-creier sau defectul dominant va fi cel al intelectualismului. Dacă însuşirea mentală dominantă este rajas, dosha minte-creier dominantă va fi cea a hiperactivităţii. Iar dacă tamas este însuşirea mentală dominantă, dosha minte-creier dominantă va fi cea a încetinelii mentale. Dacă deţineţi o combinaţie între două guna mentale, veţi avea, în egală măsură, o combinaţie între două dosha minte-creier dominante.

Care este (sunt) guna mentală dominantă (e) în cazul dumneavoastră? Dar dosha mentală dominantă (e)?

Orice persoană sănătoasă deţine un nivel de bază natural (nivel homeostatic) al celor trei dosha mentale, numit prakriti, în limba sanscrită. Puteţi spune care este nivelul de bază natural al dosha mentale, în cazul dumneavoastră?

Excesul de dosha minte-creier a intelectualismului este asociat cu suprimarea sentimentelor şi cu tipul B de personalitate, tip considerat, uneori, a favoriza boala de cancer, deşi această afirmaţie este controversată.

Excesul de dosha minte-creier a hiperactivităţii este asociat cu tipul A de personalitate, toate studiile susţinând ideea că hiperactivitatea poate cauza boli de inimă.

Excesul de dosha minte-creier a hiperactivităţii, dar şi a intelectualismului, în acelaşi timp, poate fi cauza unui tip de personalitate predispusă la îmbolnăvire.

Cel mai bine este să evităm mentalizarea sentimentelor – atribuirea unui înţeles sentimentelor. În plus, starea de sănătate presupune utilizarea cât mai puţin a imaginaţiei ce favorizează sentimentele negative – sentimente dăunătoare minţii şi fiziologiei.

Cea mai bună strategie pentru a menţine o relaţie sănătoasă între minte şi creier este să vedem aspectul pozitiv al lucrurilor. Cultivaţi această capacitate. Vă va ajuta să subordonaţi ego-ul în favoarea sinelui cuantic.

15. Explicarea din perspectivă cuantică a tehnicilor medicinei minte-corp

Cunoscând mecanismul de producere a bolilor minte-corp, ideile de bază pentru prevenirea acestora ar trebui să fie foarte clare. Acest fapt ne poate ajuta să înţelegem eficienţa tehnicilor considerate în vogă astăzi.

Tehnicile pe care le voi discuta în acest capitol sunt vechi de cel puţin câteva zeci de ani, iar unele dintre acestea sunt foarte vechi, fiind practicate de mii de ani. Apare însă o problemă. Din pricina faptului că aceste tehnici sunt foarte cunoscute, iar validitatea lor empirică a fost demonstrată, unii dintre noi (credulii) iau drept sigură validitatea teoretică a acestora. Sigur că tabăra opusă nu subscrie la acceptarea acestei validităţii; adevărul este că validitatea acestor tehnici, în sens teoretic, nu a fost niciodată demonstrată pe deplin. Voi arăta în acest capitol că, dacă utilizăm principiile cuantice şi principiile care susţin întâietatea conştiinţei, validitatea teoretică a acestor tehnici o va susţine pe cea empirică.

La nivelul cel mai superficial, tratăm simptomele minţii, cel mai strâns legate de boală. Această situaţie este similară celei din medicina alopată, în care sunt tratate simptomele corpului fizic şi nu cele ale minţii. Ai probleme legate de sentimentul ostilităţii, care-ţi „cauzează” (sau poate îţi va cauza în viitor) afecţiuni ale inimii, atunci modifică-ţi comportamentul. Boala este „cauzată” de atitudinea negativă; încearcă să-ţi schimbi atitudinea negativă utilizând puterea gândirii pozitive.

Sigur că, dacă sistemul tău de credinţe este fundamental materialist, nu vei crede în eficacitatea cauzală a conştiinţei, iar mintea, în opinia ta, este doar o componentă a creierului. În acest caz, comportamentul este cel care contează, iar singura ta unealtă pentru vindecarea minte-corp este modificarea comportamentului.

Are rezultate modificarea comportamentului? De exemplu, poate fi comportamentul ostil modificat cu ajutorul „reprogramării” minţii? Pot gândurile bune să ne ţină departe de gândurile violente? Ne putem convinge singuri să renunţăm la ostilitate? Unii oameni au încercat să-şi schimbe astfel comportamentul violent, însă fără rezultate vizibile. Comportamentul violent nu se schimbă. Să recunoaştem: în cel mai bun caz, utilizând tehnicile de modificare a comportamentului, dobândim mecanisme cu ajutorul cărora să facem faţă situaţiilor. Ne ajută, aşadar, să depăşim situaţii a căror gravitate este minoră. Oricum, este mai bine decât nimic: ne consumă timpul, dar cam atât.

Trebuie să depăşim ideea modificării comportamentului şi a gândirii pozitive. Să presupunem că acceptăm distincţia dintre minte şi creier. Să presupunem că facem un mic efort şi acceptăm existenţa eficienţei cauzale a conştiinţei – aceasta este cauzalitatea descendentă. Putem, apoi, permite conştiinţei şi minţii noastre să exploreze noi stări necunoscute încă de către creier, noi stări ce conţin stări de sănătate pe care să ne permitem să ni le imaginăm sau să le vizualizăm (dacă ştiţi să vizualizaţi). Două tipuri de terapie care vă pot ajuta sunt

hipnoza şi biofeedbackul.

Hipnoza şi biofeedbackul

Ce este hipnoza? Hipnoza este puterea conştiinţei de a acorda atenţie stărilor minţii, în vederea schimbării identităţii noastre, evitând, în acest mod, cerinţele specifice, obişnuite, impuse eului nostru de universul fizic. Deoarece individualitatea eului nu este reală, ci este o identitate pe care conştiinţa o îmbracă, conştiinţa are, în mod firesc, capacitatea de a schimba această identitate. Aşadar, puterea hipnotismului se încadrează cu uşurinţă într-o ştiinţă în interiorul conştiinţei.

Forma de hipnoză cea mai cunoscută este aceea în care o altă persoană (un hipnotizator) ne ajută să intrăm în aceste „alte" stări mentale, preferabile experienţelor noastre obişnuite, inclusiv identităţii noastre obişnuite, însă autohipnoza, intrarea în aceste stări hipnotice fără ajutor din exterior, este, în realitate, mult mai cunoscută. De fapt, de mii de ani, maeştrii spirituali ne vorbesc despre modul în care evităm realitatea cu ajutorul autohipnozei, produs al condiţionării, care este obişnuţa de a procesa orice lucru prin reflectarea în oglinda memoriei.

Să presupunem că o persoană sau un stimul oarecare vă provoacă o reacţie de ostilitate. Să spunem că, în loc să adoptaţi o gândire pozitivă, apelaţi la autohipnoza pentru a intra într-o stare de relaxare profundă – este aceasta o strategie mai bună de modificare a comportamentului ostil? Răspunsul este categoric da. Astfel, hipnoza, atât cea indusă cu ajutorul altora, cât şi forma autoindusă, poate fi utilizată pentru controlarea comportamentului negativ.

Poate fi hipnoza utilizată ca terapie pentru bolile minte-corp – pentru orice boală, mai precis? Din nou, răspunsul este afirmativ. Studiile au demonstrat că practicarea regulată a autohipnozei, în special ca tehnică complementară, ne ajută să controlăm durerea şi presiunea arterială, să menţinem o stabilitate relativă a funcţiilor controlate de sistemul nervos autonom, dar şi a nivelului glicemiei, în cazul diabeticilor, chiar să reducem intensitatea crizelor de astm (Goleman şi Gurin 1993). Iată

câteva din rezultatele extraordinare ale autohipnozei.

Pe de altă parte, dacă nu dorim să ne recunoaştem propria putere de imaginaţie, hipnoza nu poate avea rezultate.

Din fericire, cealaltă tehnică, biofeedbackul, poate ajuta, practic, pe oricine, însă este nevoie de motivaţie. Ideea este simplă. Există numeroase funcţii neurofiziologice sau biologice ce pot fi monitorizate şi îmbunătăţite cu ajutorul unui aparat, iar datele obţinute pot fi feedback – (pasiv) – către persoana respectivă, prin intermediul oricăruia dintre cele cinci simţuri. Analizând feedbackul şi observând modul în care experienţele conştiente influenţează neurofiziologia (ceea ce este feedback), putem învăţa, treptat, să exercităm controlul voluntar asupra unora dintre funcţiile sistemului nervos autonom. În cele din urmă, vom învăţa să obţinem stări profunde de relaxare, din care ne va fi mai uşor să controlăm şi să reglăm funcţiile autonome, la început cu ajutorul aparatelor de feedback, însă, treptat, chiar şi fără a ne folosi de aceste aparate.

Desigur, ideea de bază este aceea că stările fiziologice pot fi influenţate de către conştiinţa care acţionează asupra stărilor mentale şi invers. Modificarea fiziologiei va atrage după sine o schimbare în starea mentală conştientă. Ideea poate părea aberantă pentru materialistul strict, însă ea face parte integrantă din ştiinţa în interiorul conştiinţei, care vede în minte şi trup două posibilităţi corelate ale conştiinţei. Modificarea uneia atrage în mod firesc modificarea celeilalte. Ca şi hipnoza, biofeedbackul a fost utilizat pentru tratarea unor afecţiuni sau probleme cronice, precum durerile de cap.

Eliberarea memoriei

O dată ce acceptăm ideea întâietăţii conştiinţei, este simplu să ne gândim la un alt tip de vindecare minte-corp. Conform teoriei psihanalitice, amintirea unei traume din copilărie este adesea „îngropată” în subconştient; mai târziu, procesarea la nivelul subconştientului generează un comportament nesănătos. Subiectul, însă, necunoscând

cauza acestui comportament, nu poate face nimic pentru a-l îndrepta.

Rolul psihanalizei în cadrul vindecării minte-corp este acela de a aduce astfel de amintiri din planul subconştientului în planul conştientului, cu ajutorul terapiei. Forme mai recente de psihanaliză – psihodinamica, de exemplu – au rolul specific de a analiza reacţiile emoţionale din prezent în funcţie de amintirile din trecut.

Este psihanaliza eficientă? Adepţii behaviorismului[14] resping uneori psihanaliza, deoarece aceasta recunoaşte, implicit, eficacitatea cauzală a conştiinţei dar şi pentru că, din perspectivă comportamentală/cognitivă, nu se poate face o distincţie între conştient şi subconştient. Cu ajutorul fizicii cuantice, putem înţelege distincţia dintre ceea ce psihologii numesc subconştient şi conştiinţă (vezi capitolul 6).

Subconştientul este conştiinţa fără conştientizare, atunci când nu se produce niciun colaps cuantic. Conştiinţa refuză să colapseze amintirile traumatizante, deoarece acestea sunt dureroase. Terapia ne poate ajuta să diminuăm teama de durere astfel încât, atunci când evenimentul traumatizant este adus la suprafaţă, conştiinţa să poată recunoaşte şi accepta evenimentul respectiv. Puterea de vindecare a acestui proces poate fi enormă (vezi Sarno 1998).

Am vorbit în capitolul precedent despre reprimarea amintirilor traumatizante în corp, sub forma unor stări de excitaţie musculară necolapsate. În cadrul practicilor hatha yoga, comune în India de Est, poziţiile yoga au rolul de a elimina tensiunea musculară necolapsată, cu ajutorul conştientizării acesteia. Tehnici recente, precum Rolfing, au fost concepute în acelaşi scop.

Psihologia chakrelor

Vom vorbi în cele ce urmează despre psihologia chakrelor. Psihologia chakrelor utilizează psihoterapia

14 Teoria care susţine că funcţionarea psihologică poate fi exprimată în termeni de comportamente observabile.

pentru a îndepărta un blocaj sau un dezechilibru energetic existent la nivelul fiecărei chakre în parte.

Unii psihologi merg prea departe atunci când susţin că toate bolile au o cauză comună; noi suntem cauza bolilor, prin faptul că ne confundăm intenţiile. Dar acest nu este posibil; ego-ul nostru nu deţine puterea intenţiei sau a cauzalităţii descendente. În schimb, gândurile noastre condiţionate amplifică necorespunzător mişcarea energiei vitale înspre şi dinspre chakre, agravând un dezechilibru deja existent la nivelul chakrelor. Psihologia chakrelor încearcă să armonizeze această dizarmonie. Voi descrie, în continuare, luând fiecare chakră în parte, modul în care psihologia chakrelor contribuie la vindecare (pentru detalii, vezi Page 1992).

Dacă boala are legătură cu chakra rădăcină (sistemele de eliminare), atunci problema este aceea a nesiguranţei, a unor „remedii" nesănătoase. Să nu uităm, în cultura în care trăim, ne „încărcăm" privind sex şi violenţă la televizor, însă acesta este un remediu nesănătos. Ce este un remediu sănătos? Activităţi simple precum grădinăritul sau mersul desculţ ne pot fi de ajutor, însă aceasta înseamnă să lucrăm cu energia vitală, la nivel vital. Pentru a lucra asupra dezechilibrelor energetice cu ajutorul minţii, putem folosi imaginaţia şi vizualizarea. De exemplu, închideţi ochii şi imaginaţi-vă că de la chakra rădăcină pornesc rădăcini ce ajung până la centrul Pământului.

În ceea ce priveşte a doua chakră, relaţiile sexuale ne pot ajuta să corectăm un dezechilibru energetic. V-aţi ignorat, până acum, latura feminină (dacă sunteţi bărbat) sau latura masculină (dacă sunteţi femeie), acele laturi pe care Carl Jung le numeşte anima şi animus? Pentru a integra laturile masculină şi feminină care există în dumneavoastră (proces ce echilibrează sexualitatea) în timpul actului sexual, vizualizaţi-vă atât ca femeie, cât şi ca bărbat. Această practică poate fi efectuată chiar şi în afara actului sexual.

Cât despre lucrul cu chakra ombilicului, cum faceţi

faţă amplificării mentale a furiei şi a iritării, care ulterior devine cronică? Dacă sunteţi atenţi, veţi observa că nerăbdarea şi iuţimea sunt factori principali. De aceea, în acest caz, soluţia, din punct de vedere psihologic, este încetinirea ritmului (vom discuta mai târziu).

Ostilitatea este diminuarea energiei în dreptul inimii, astfel că obiectivul major al psihoterapiei la nivelul acestei chakre este „extinderea" inimii. După cum obişnuia să sfătuiască Swami Sivanada, un maestru spiritual din India, care a trăit în secolul trecut, „Fii bun, fă bine". Astfel obţinem „extinderea" inimii. De asemenea, iubirea de sine permite iubirea celor de lângă noi şi elimină ostilitatea.

În mod tradiţional, chakra inimii este reprezentată simbolic ca o floare de lotus ce se deschide. Lotusul creşte într-un mediu noroios, de aceea este un simbol potrivit pentru transformarea negativului, lucru realizabil prin lucrul asupra chakrei inimii.

Adesea, energia vitală a altor persoane ne afectează (non-spaţial) chakra inimii, în special atunci când manifestăm compasiune. Dacă aşa stau lucrurile, trebuie să încercăm să fim obiectivi şi să nu ne identificăm cu cel de lângă noi, aflat în dificultate (empatie). În plus, putem vizualiza că avem în jurul nostru un reflector care răsfrânge toată energia vitală primită, ori de câte ori interacţionăm cu o persoană a cărei energie vitală este negativă.

Vizualizarea ne poate ajuta să împiedicăm suprimarea sistemului imunitar. Putem, de pildă, vizualiza cum celulele ucigaşe T se luptă cu agenţii străini din corp şi îi anihilează. Eficienţa acestei tehnici este uneori demonstrată atunci când vizualizăm o durere de cap, pe care o facem din ce în ce mai mică. Într-adevăr, unii reuşesc să îndepărteze, pur şi simplu, durerea de cap, cu ajutorul vizualizării. Imaginaţia dirijată este utilizată în mod curent pentru eliminarea durerilor cronice şi pentru accelerarea procesului de vindecare şi înlăturare a disconfortului cauzat de răniri (Achterberg 1985). Vizualizarea este utilă în lucrul cu chakrele, în general.

În ceea ce priveşte dezechilibrul energetic existent la nivelul chakrei gâtului, pentru a depăşi dificultatea de exprimare, soluţia, din punct de vedere psihologic, este identificarea unor căi de manifestare a creativităţii. Dacă, în sfera publică, astfel de căi sunt prea greu de găsit (nu toţi ne naştem talentaţi), atunci încercaţi domenii mai restrânse în care să vă manifestaţi creativitatea. De exemplu, fiţi creativi lucrând în grădină, gătind, făcându-vă noi cunoştinţe, cântând într-un grup mic, mergând la dans, scriind într-un jurnal, înţelegând idei ştiinţifice.

Atunci când încercăm să eliminăm blocajul energetic existent la nivelul chakrei frunţii, legat de problema suprimării tensiunii, întrebarea pe care trebuie să ne-o adresăm este: Ce mă împiedică acest blocaj să fac? Răspunsul, firește, este acela că ne împiedică să ne manifestăm pe deplin posibilităţile, prin aceea că ne afectează puterea de concentrare. (Atunci când ne doare capul, nu ne putem concentra). Din punct de vedere mental, ne luăm prea în serios, pe noi înşine şi repertoriul nostru de capacităţi. Trebuie să fim mai relaxaţi. Există numeroase alte posibilităţi de a explora; trebuie să învăţăm să le folosim.

Mă bucur să pot spune că, în cadrul conferinţelor noastre pe tema noii ştiinţe, apelăm, în mod regulat, la umor şi râs. În cadrul conferinţei pe tema psihologiei transpersonale, desfăşurate în Assisi, Italia, 2000, am participat la meditaţii pe baza râsului timp de jumătate de oră, în fiecare zi. Şi cine nu l-a auzit pe Swami Beyondananda amuzându-se pe seama cercetătorilor New Age, în timpul conferinţelor „Ştiinţă şi Conştiinţă”, desfăşurate în Albuquerque?

Pentru a îndepărta blocajul energetic existent la nivelul chakrei coroanei, care generează depresie, unul dintre cele mai eficiente mijloace psihoterapeutice este meditaţia (vezi subcapitolul următor) asupra păcii (Goswami 2003).

Lucrul cu chakra coroanei este foarte important. Amintiţi-vă de acel cântec eliberator din My Fair Lady.

„The rain în Spain stays mainly in the plain[15]”. În acelaşi spirit, „the pain of străin is mainly in the brain[16]”. Acest fapt se datorează legăturii directe dintre creier şi minte. De aceea, pentru ca meditaţia asupra păcii să fie mai eficientă, trebuie să lucrăm cu energia vitală, apelând la tehnici precum hatha yoga, prāṇāyāma, taiji-quan şi altele (vezi capitolul 11).

O metodă obişnuită de vindecare a tuturor chakrelor este să vizualizăm, în mod regulat, energie vitală sănătoasă în dreptul fiecărei chakre. Amintiţi-vă de meditaţia asupra chakrelor, realizată împreună cu un partener, despre care am discutat în capitolul 11. Meditaţia, care presupune, de asemenea, vizualizare, poate fi întrebuinţată pentru vindecarea chakrelor.

Meditaţia

La următorul nivel de subtilitate, dacă nu suntem materialişti rigizi, putem analiza cauzele comportamentului nostru drept sursă a îmbolnăvirii. La acest nivel, suntem pregătiţi să abordăm cauzele comportamentului nostru, şi anume dosha minte-creier: intelectualism excesiv şi hiperactivitate excesivă.

Cum putem corecta intelectualismul excesiv? Intelectualismul ne îndepărtează de trup, de manifestarea sentimentelor. În schimb, sentimentele devin o povară, ceva de care ne este ruşine şi nu dorim decât să le suprimăm cu orice preţ. Remediul este, bineînţeles, satisfacerea unor nevoi ale trupului. Exerciţiile fizice sunt eficiente, masajul este eficient, îmbrăţişarea celor de lângă noi ajută, de asemenea.

Îmbrăţişarea celor de lângă noi dă rezultate. Cu mulţi ani în urmă, eram un raţional. În anii ’80, pe când practicam intens exerciţii spirituale, dosha minte-creier a intelectualismului, deşi nu devenise încă o problemă de sănătate, îmi afecta capacitatea de deschidere spirituală. Îmi amintesc că am participat la un seminar, iar coordonatorul acestuia (medicul Richard Moss) mi-a

15 în Spania ploaia cade în special la câmpie.

16 „Durerea se simte în special la nivel mental.”

prescris „contact fizic”, administrat sub forma îmbrăţişării colegilor mei de seminar. A funcţionat.

O tehnică complementară este meditaţia ce are drept scop conştientizarea sentimentelor, pentru a evita suprimarea acestora, ca rezultat al unei atitudini defensive sau strict raţionale. Raţionalii deţin o bună capacitate de concentrare. De aceea, meditaţia pe bază de concentrare (repetarea în gând a unei mantre, de exemplu) nu necesită un efort pentru aceştia. Pentru a-şi conştientiza propriul tip de dosha minte-creier, raţionalii trebuie să practice, în plus, observarea relaxată – conştientizarea obiectivă a tuturor fenomenelor ce se petrec în jur, aşa cum procedează un jurat, de pildă, cu probele de judecată.

Cum putem corecta hiperactivitatea excesivă? Obiectivul principal, în acest caz, este adoptarea unui ritm mai lent. Ce rezultate are „un ritm mai lent”?

Faceţi un experiment. Luaţi o pauză de cafea chiar acum, când citiţi această carte. Nu vă grăbiţi, cartea nu pleacă nicăieri. Faceţi cafeaua (sau ceaiul) ca pe un ritual, acordând atenţie fiecărei etape. Când cafeua este gata, luaţi ceaşca şi aşezaţi-vă. Ridicaţi uşor ceaşca la gură şi luaţi o înghiţitură. Observaţi reacţia pe care o aveţi. „Ahhh…” Vă simţiţi relaxat; vă simţiţi fericit.

Este simplu să anihilăm, folosindu-ne de raţiune, sentimentul fericirii, identificându-l cu plăcerea pe care ne-o oferă cafeaua. Însă dacă observăm cu atenţie, nu cafeaua însăşi este sursa fericirii, ci extinderea temporară a conştiinţei. Adoptarea unui ritm mai lent este, în primul rând, o modalitate de extindere a conştiinţei, ce generează fericire.

Înţelegeţi acum ce pierdeţi, fiind un hiperactiv – fericirea. Cu cât faceţi mai mult loc hiperactivităţii, cu atât mai mult veţi duce lipsa fericirii. La început, apare insomnia. Somnul înseamnă fericire, deoarece conştiinţa este neîntreruptă. Apar, apoi, problemele cu cei din jur – mai multă izolare şi mai puţină fericire. În cele din urmă, boala – izolarea este maximă. Adoptarea unui ritm mai lent permite evitarea izolării.

În 1991, am fost invitat la o conferinţă pe teme legate de yoga, în India, pentru a susţine o prelegere despre conştiinţă şi fizică cuantică; mă luam prea în serios. Apoi unul dintre instructorii prezenţi m-a întrebat, „Ce faci atunci când eşti singur?” Starea interioară bună pe care o aveam a dispărut imediat. M-am văzut nevoit să recunosc faţă de mine însumi că, atunci când eram singur, eram agitat şi plictisit, căutând tot timpul ceva de făcut. Mi-am dat seama că trebuie să o iau mai încet.

Cum putem să ne încetinim ritmul de viaţă? Putem începe prin a face multe pauze de cafea într-o singură zi. Însă principala metodă este meditaţia, însă un alt tip de meditaţie.

Hiperactivitatea în rândul copiilor este des întâlnită astăzi, iar astfel de copii suferă, de mute ori, din pricina absenţei capacităţii de atenţie. Sigur că acest lucru este valabil în situaţia în care hiperactivitatea este deja patologică, însă lipsa capacităţii de atenţie este o consecinţă obişnuită a hiperactivităţii, chiar şi în cazul adulţilor. De aceea, hiperactivii trebuie să înveţe să-şi concentreze atenţia, acesta fiind obiectivul unor forme cunoscute de meditaţie, meditaţie pe baza concentrării, precum repetarea, în gând, a unei mantre, aşa cum se întâmplă în Meditaţia Transcendentală. Aceste forme de meditaţie ne ajută, la început, să ne concentrăm şi asupra altor obiecte, precum flacăra unei lumânări, propria respiraţie şi aşa mai departe.

Graţie muncii de cercetare iniţiate de Herbert Benson, meditaţia, sub forma acestui exerciţiu de concentrare, este astăzi renumită pentru „efectul de relaxare” pe care îl produce.

După ce aţi practicat o vreme meditaţia pe baza concentrării, veţi observa că menţinerea puterii de concentrare pentru o perioadă mai mare de timp este dificil de realizat, dacă nu imposibil.

Exersaţi. Aşezaţi-vă comod, închideţi ochii, respiraţi regulat şi repetaţi în gând o mantra obişnuită, precum cuvântul sanscrit „Om”. Sigur că vor exista surse de

distragere a minţii, însă o dată ce le-aţi identificat, concentraţi-vă din nou asupra mantrei. Faceţi acest exerciţiu timp de cinci minute.

Deschideţi apoi ochii. De câte ori aţi întrerupt repetarea mantrei? De cinci ori? De douăzeci şi cinci de ori? Este greu, nu-i aşa? Este nevoie de multă muncă. Şi de mult exerciţiu pentru a obţine pacea minţii, necesară pentru menţinerea îndelungată a atenţiei.

Iată, deci, o modalitate mai eficientă de menţinere a atenţiei – relaxarea, meditaţia cu ajutorul conştientizării. Acest tip de meditaţie este ceea ce am prezentat ca antidot împotriva intelectualismului excesiv.

Yoga

Există tehnici sofisticate şi subtile al căror obiect este sursa dezechilibrelor dosha minte-creier, adică ceea ce numim guna mentale. Să ne amintim că dosha minte-creier sunt consecinţa aplicării nearmoniase a gunelor mentale, însuşirile mentale cu care ne naştem. Intelectualismul este consecinţa utilizării excesive a sattva – creativitate fundamentală. Hiperactivitatea este consecinţa utilizării exceesive a rajas – creativitate situaţională şi capacitate de soluţionare a problemelor. Dacă putem armoniza însuşirile sattva şi rajas (dar şi tamas – inerţia – deoarece tamas nu este suficient întrebuinţată atunci când predomină sattva şi rajas), atunci nu vor mai exista probleme la nivelul dosha-elor minte-creier.

În principiu, este simplu. Persoanele de tipul sattva trebuie să acorde mai multă atenţie aspectelor obişnuite ce ţin de viaţa de zi cu zi, ce necesită doar abilităţi rajasice. Persoanele de tipul rajas trebuie să acorde un interes sporit creativităţii fundamentale, contextelor gândirii, domeniului arhetipal al iubirii, al frumuseţii şi ai dreptăţii. Ambele tipuri de persoane sattvic şi rajasic, trebuie să îndeplinească aceste cerinţe relaxat, armonizând tamas în viaţa lor.

În practică, aceste tehnici de armonizare reprezintă esenţa a ceea ce în India poartă denumirea de yoga.

Cuvântul sanscrit yoga înseamnă „unire” sau „integrare”. Obiectivul practicii yoga este armonizarea sinelui separat, a egoului, cu un tot universal, numit sine cuantic. Dar ce rol are sinele cuantic în procesul vindecării?

Dacă nu sunteţi adeptul materialismului, înseamnă că sunteţi obişnuit să utilizaţi puterea minţii (adică a conştiinţei), pentru a obţine vindecarea minte-corp. Conştiinţa nu deţine decât un singur atu, o cale de a-şi îndeplini scopul, iar acea cale unică este libertatea de a alege, libera voinţă de a alege din posibilităţile cuantice unica actualitate a experienţei concrete, însă această liberă alegere ţine de sinele cuantic. Avem libertatea de a ne vindeca doar în măsura în care deţinem capacitatea de a acţiona din interiorul conştiinţei noastre cuantice. De aici importanţa yoga.

Deoarece sattva sau creativitatea fundamentală ne ajută să depăşim limitele minţii, utilizarea însuşirii sattva este deja o formă de yoga; aceasta poartă denumirea de mana (care înseamnă înţelepciune) yoga. Rajas, pe de altă parte, este tendinţa de a utiliza descoperirile sattva în scopuri lumeşti, precum acumularea de putere, aplicarea creativităţii situaţionale şi a capacităţilor de soluţionare a problemelor. Rajas poate fi utilizată în favoarea propriei persoane, pentru satisfacerea ego-ului. Dacă, însă, faptele noastre sunt săvârşite dezinteresat, pentru binele lumii, atunci şi aceste fapte devin o formă de yoga, numită karma (care înseamnă acţiune) yoga. Într-adevăr, karma yoga este mai eficientă dacă este pusă în slujba iubirii, iar forma de yoga prin care este cultivată iubirea poartă denumirea de bhakti (însemnând iubire) yoga.

Aşadar, soluţia, pentru persoanele a căror sattva este excesivă, este practicarea susţinută a mana yoga, combinată cu ceva karma yoga şi bhakti yoga. Persoanele de tipul rajas vor practica karma yoga, combinată cu mana şi bhakti yoga.

Armonizarea trebuie, însă, realizată şi la un alt nivel – este vorba despre armonizarea minţii, a vitalului şi a fizicului. Aceasta poartă denumirea de raja yoga, codificată

de marele yoghin Patañjali (Taimni 1961). Raja yoga reuneşte hatha yoga (posturi fizice) şi prāṇāyāma (tehnici de respiraţie). Nu mai este nevoie să spunem, pentru occidental, yoga înseamnă combinaţia dintre hatha yoga şi prāṇāyāma. Dar scopul raja yoga este integrarea acţiunii corpului fizic, a corpului energetic şi a corpului mental, astfel încât ego-ul să se poată uni cu sinele cuantic. De aceea, practicile de început din hatha yoga şi prāṇāyāma sunt completate şi de meditaţie.

Dacă practicaţi orice formă de hatha yoga, prima impresie poate fi aceea că se rezumă la câteva exerciţii de întindere. Nu este chiar aşa. În primul rând, poziţiile hatha yoga se realizează foarte încet; conştiinţa se extinde în timp ce se realizează exerciţiile de întindere. În al doilea rând, cel care practică hatha yoga trebuie să fie atent la ce se petrece în interior, la mişcarea energiei vitale. Al doilea obiectiv din hatha yoga este îndeplinit mai uşor cu ajutorul prāṇāyāma sau al tehnicilor de respiraţie. Conştientizăm mişcările energiei vitale concentrându-ne asupra respiraţiei. Concentrarea asupra respiraţiei are drept consecinţă încetinirea ritmului respiraţiei şi, astfel, încetinirea activităţii organelor interne (Goswami 2003).

Ce rol au încetinirea ritmului şi extinderea conştiinţei? Încetinirea ritmului înseamnă mai puţine colapsuri cuantice; între două colapsuri cuantice are loc procesarea inconştientă, proliferarea posibilităţilor cuantice. Devin, astfel, posibile salturile cuantice creative către noi contexte. Extinderea conştiinţei permite depăşirea propriului ego, pentru a face loc sinelui cuantic.

Ştiinţa Creştină şi vindecarea prin credinţă

Recunoaştem, de asemenea, faptul că mintea atribuie înţelesuri, de aceea, o minte nesănătoasă va atribui înţelesuri greşite; înţelesurile greşite generează, în cele din urmă, îmbolnăvirea. Aşadar, de ce să nu corectăm această tendinţă a minţii de a atribui înţelesuri greşite?

Interesant este faptul că renumita Mary Baker Eddy a fondat Ştiinţa Creştină pentru vindecarea bolilor având în minte exact acest obiectiv. De aceea, adepţii Ştiinţei

Creştine învaţă că boala este o iluzie (fapt adevărat, în accepţiunea ultimă a Vedantei) şi că mintea (însemnând conştiinţa) are puterea de a vindeca orice boală, înţelegând că aceasta este o iluzie. Există, de asemenea, creştini harismatici care cred în vindecarea prin credinţă, interpretând un pasaj din Biblie.

Din nefericire, deşi eficienţa Ştiinţei Creştine şi a vindecării prin credinţă este dovedită în unele cazuri, este foarte adevărat şi faptul că, de cele mai multe ori, aceste metode rămân fără rezultat. Care este explicaţia?

De asemenea, tehnicile amintite anterior, modificarea comportamentului, meditaţia şi yoga sunt eficiente ca tehnici de prevenire a îmbolnăvirii minte-corp şi de control al stresului. Eficienţa acestora în ceea ce priveşte vindecarea unor boli grave este limitată. Din nou, care este explicaţia?

Până acum, am omis din discuţie categoria cea mai importantă a vindecării minte-corp – vindecarea cuantică, ce presupune un aspect fundamental al naturii cuantice a minţii, salturile cuantice discontinue. Acesta este subiectul capitolului următor.

PARTEA A PATRA Inteligenţa supramentală

16. Vindecarea cuantică

Exemplul cel mai cunoscut de vindecare minte-corp este efectul placebo, menţionat într-unul din capitolele anterioare. Medicii le prescriu pacienţilor pastile de zahăr, pretinzând că sunt medicamente adevărate, iar aceştia se vindecă mult mai bine în comparaţie cu un grup de referinţă, ai cărui membri au primit aceleaşi pastile de zahăr, ştiind, însă, ce le este administrat. Aşadar, încrederea (sau credinţa) pe care un pacient o are în medicament şi doctor este foarte importantă pentru vindecarea fizică (Benson 1996).

Efectul placebo a fost studiat în cadrul ştiinţei de puţină vreme, însă există istorisiri legate de întrebuinţarea foarte veche a acestuia. Am auzit de numeroşi înţelepţi vindecători din India. Dar ce este ciudat, aceştia obişnuiau să administreze ceva pacientului pe cale orală. „Ia asta şi

te vei face bine”. Acel „ceva” putea fi o parte dintr-un fruct sau orice altceva fără legătură cu boala. Cumva, însă, vindecarea se producea. Efectul placebo?

Mulţi medici convenţionali consideră că toate formele de vindecare cu ajutorul unei tehnici a medicinei alternative reprezintă vindecare prin intermediul efectului placebo. În cadrul biologiei se vorbeşte despre numeroase caracteristici umane, precum conştiinţa, comportamentul etic sau estetica, pentru care nu se oferă şi o explicaţie. Biologii se grăbesc să pună aceste caracteristici pe seama cauzei omniprezente a „supravieţuirii”, dar nu se obosesc să explice de unde această prerogativă pentru supravieţuire – care nu este o proprietate fizică sau chimică a materiei. În mod similar, medicii alopaţi nu se întreabă niciodată cum se explică succesul efectului placebo? De asemenea, în mod neelucidat, vindecările cu ajutorul efectului placebo, deşi reale, sunt adesea temporare. Cum se explică acest fapt? Nimeni nu întreabă.

Există, apoi, acele cazuri de vindecare spontană ce poate fi generată de o varietate de stimuli, intervenţii medicale sau, uneori, doar de pură intenţie şi credinţă (Schlitz şi Lewis 1997). În cazul ştiinţei, fenomene neobişnuite oferă, de multe ori, mai multe indicii referitoare la sistemul studiat. Aşadar, cum se explică acest fenomen neobişnuit de care vorbim?

Capacitatea de vizualizare are efecte puternice asupra corpului (vezi capitolul 15). Într-adevăr, capacitatea de vizualizare a fost întrebuinţată cu oarecare succes pentru tratarea pacienţilor bolnavi de cancer (Simonton et al. 1978). Vizualizarea, însă, este eficientă în cazul unor persoane, dar nu şi al altora, deşi acestea din urmă deţin o bună capacitate de vizualizare. De ce oare?

Se pare că există o părere unanimă acum, la care aderă chiar şi convenţionaliştii, conform căreia un mediu plin de iubire poate favoriza vindecarea. În mod similar, efectul vizibil al rugăciunii realizate de către grupuri de rugăciune pentru vindecarea pacienţilor a fost demonstrat atât de limpede, încât chiar şi numeroşi medici

convenţionali sunt convinşi de eficacitatea cauzală a rugăciunii. De aceea, din ce în ce mai mult, se încearcă crearea unui mediu de iubire şi a unei atmosfere de rugăciune chiar şi în spitalele în care se practică medicina convenţională. Foarte rar, însă, se întreabă convenţionaliştii „Ce legătură are iubirea cu vindecarea? Cum se explică eficacitatea cauzală a rugăciunii?”

În fine, chiar şi medicii convenţionali acceptă ideea că relaţia bună dintre doctor şi pacient accelerează vindecarea. Dacă vindecarea este un fenomen şi un obiectiv material, atunci şi acest fapt este greu de înţeles.

În toate exemplele menţionate anterior, scăpăm din vedere un element esenţial. Elementul cuantic. Există câteva elemente explicit cuantice ale vindecării minte-corp (vezi şi capitolul 6): saltul cuantic, non-localitatea cuantică, cauzalitatea descendentă, şi ierarhia răsturnată. Până când nu includem fizica cuantică a vindecării minte-corp, înţelegerea unora dintre succesele pe care aceasta le înregistrează va fi incompletă.

Îmbolnăvirea minte-corp se referă la acele afecţiuni fizice în care impunerea unor înţelesuri mentale generează dizarmonie la nivelul corpurilor noastre vital şi fizic. Prin urmare, vindecarea minte-corp trebuie să presupună anumite schimbări în contextul de înţelesuri pe care mintea le procesează, cauzând funcţionarea necorespunzătoare a corpurilor vital şi fizic. Uneori, această schimbare se produce pur şi simplu printr-o reordonare a contextelor vechi. În acest caz, tehnicile continue ale medicinei minte-corp – autohipnoza, vizualizarea, meditaţia, etc. – sunt eficiente, însă uneori, aşa cum se întâmplă în cazurile amintite – unele cazuri de vindecare cu ajutorul efectului placebo, vindecarea spontană şi vindecarea prin intermediul vizualizării – schimbarea de context nu se poate realiza la nivelul minţii înseşi. În această situaţie, vorbim impropriu de vindecare minte-corp.

Contextele proceselor mentale îşi au originea în domeniul supramental al conştiinţei; pentru a schimba un

context suntem nevoiţi, în calitate de fiinţe mentale, să facem un salt către supramental. Acest salt este un salt cuantic discontinuu, de aceea acest tip de vindecare poartă denumirea de vindecare cuantică.

Sintagma „vindecare cuantică” a fost deja intuită în mod creativ, deşi într-o formă rudimentară, de către cel puţin doi medici, Larry Dossey şi Deepak Chopra. Dossey (1989) a evidenţiat natura cuantică a vindecării unui pacient de către o altă persoană (denumită uneori şi vindecare cu ajutorul altei persoane), precum vindecarea cu ajutorul rugăciunii, ce dovedeşte principiul non-localităţii cuantice. Chopra (1989) a intuit corect natura cuantică a autovindecării: faptul că aceasta constă în salturi cuantice. Am vorbit deja despre munca de cercetare a acestora în capitolul 5. Voi prezenta, în cele ce urmează, detalii suplimentare. Voi începe cu Chopra.

Saltul cuantic al lui Chopra

În anii v80, Deepak Chopra căuta o explicaţie pentru autovindecare. Atunci când a fost întrebat dacă cineva poate pretinde că ştie remediul pentru cancer, acesta a spus, „Dacă un pacient poate iniţia procesul de vindecare din interior, acesta este remediul pentru cancer”.

Dacă acest răspuns se aseamănă cu vizinea lui Mary Baker Eddy, conform căreia, dacă mintea ar putea descoperi faptul că toate bolile sunt o iluzie, atunci vindecarea se va produce, nu este o coincidenţă. Atât Chopra, cât şi Baker Eddy, vorbesc despre vindecare ca despre un proces de autodescoperire. Chopra, însă, a mers mult mai departe. În Quantum Healing (Vindecarea cuantică), acesta spune: „Multe dintre remediile a căror origine este misterioasă – vindecarea prin credinţă, retragerile spontane ale bolilor şi utilizarea cu succes a efectului placebo, sau a „medicamentelor false” – mai au un element în comun: saltul cuantic. Cum aşa? În toate aceste situaţii, capacitatea de conştientizare pare să fi determinat un salt drastic – un salt cuantic – în mecanismul de vindecare”.

Chopra leagă noţiunile de conştiinţă şi fizică cuantică

de vindecarea minte-corp, încercând astfel să dea o interpretare ştiinţifică nouă acestui fenomen de autovindecare, pe care fizica clasică, chimia şi biologia nu îl pot explica. În această carte esenţială, Quantum Healing, Chopra susţine că interacţiunea minte-corp, în cadrul procesului de vindecare, se produce printr-un „corp mecanic cuantic" şi este mediată de beatitudine – conştiinţa.

Încă o dată, vindecarea minte-corp nu este vindecare creier-trup. Fundamentală în procesul de vindecare minte-corp este cauzalitatea descendentă: procesul de vindecare este iniţiat de un gând, un sentiment, o idee. Capacitatea creierului pentru cauzalitatea descendentă este, însă, îndoielnică. De aceea, oamenii de ştiinţă care studiază vindecarea minte-corp adoptă, implicit sau explicit, un model dualistic de interacţiune minte-corp. Din nefericire, şi acest model generează numeroase probleme.

Dacă mintea şi trupul sunt două entităţi separate, atunci cum pot acestea interacţiona fără un intermediar? Cum ar putea acest tip de interacţiune să se conformeze legii conservării energiei în universul material? De aici ideea minunată a lui Chopra: conştiinţa este intermediarul interacţiunii dintre minte şi trup. Cum mediază conştiinţa această interacţiune? „Datorită corpului mecanic cuantic, „spune Chopra, uşor vag, „vindecarea minte-corp este vindecare cuantică".

Caracterul vag al ideii lui Chopra dispare dacă înţelegem faptul că interacţiunea minte-corp este mediată de către conştiinţă datorită naturii „cuantice" a minţii şi a trupului. Dacă mintea şi trupul sunt obiecte newtoniene ale fizicii clasice, atunci interacţiunea dintre acestea nu poate fi mediată, decât dacă modificăm considerabil cunoştinţele de fizică pe care le avem. Dacă, însă, atât obiectele fizice, cât şi cele mentale sunt posibilităţi cuantice în interiorul conştiinţei, atunci conştiinţa poate să colapseze simultan şi non-local aceste posibilităţi, dând astfel naştere unui eveniment concret al experienţei.

Întrebarea care apare, în ceea ce priveşte vindecarea

minte-corp, este cum poate un gând, un obiect lipsit de materialitate, să determine creierul să creeze un obiect material, o moleculă de neuropeptide, de exemplu, care să iniţieze comunicarea cu sistemul imunitar sau endocrin, generând, în cele din urmă, vindecarea. Din perspectiva noului paralelism psihofizic, conştiinţa recunoaşte şi alege, în acelaşi timp (dintre toate posibilităţile cuantice pe care le oferă mintea şi corpul supramental), acel gând al auto-vindecării, ce va determina schimbarea de context, dar şi momentul în care creierul deţine noua moleculă de neuropeptide (vezi figura 17).

Bineînţeles că, în acest punct, saltul cuantic al creativităţii către supramental este crucial pentru vindecare. Aceasta este ideea pe baza căreia vindecarea cuantică încetează să fie o noţiune plauzibilă, devenind un principiu legitim, lămuritor.

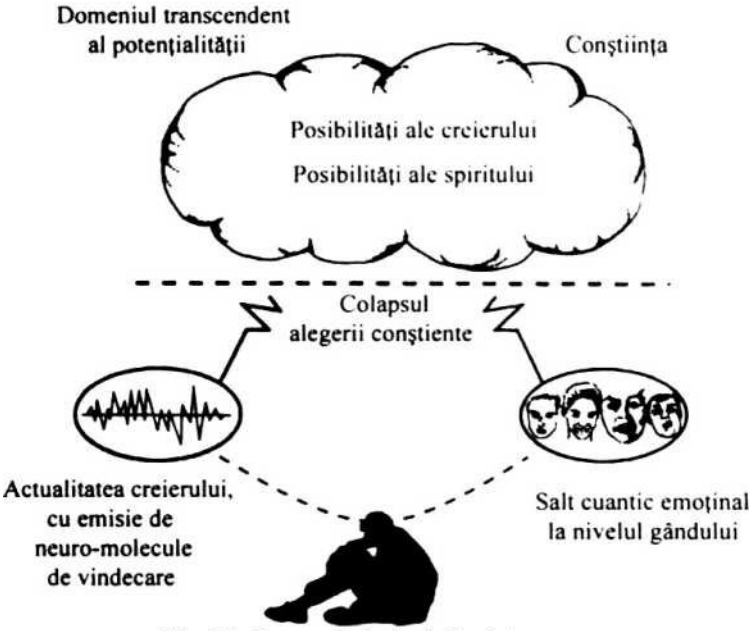


Fig. 17. Procesul vindecării minte-corp.

Dossey – noţiunea de non-localitate în procesul vindecării

Dossey (1989) evidenţiază non-localitatea ca fiind semnul distinctiv al naturii cuantice şi conştiente a

vindecării. (Richard Feynman [1981] a demonstrat, cu ceva timp în urmă, că un computer clasic nu poate niciodată simula non-localitatea.) Studiul cardiologului Randolph Byrd (1988), despre care am vorbit ceva mai devreme, este unul dintre cele mai în măsură să demonstreze non-localitatea cuantică în procesul vindecării. Studiul lui Byrd, desfăşurat la General Hospital Cardiac care Unit din San Francisco, pe un eşantion de 393 pacienţi, a avut ca obiect efectul rugăciunii rostite la distanţă de câteva grupuri de rugăciune.

Cei 393 pacienţi au fost împărţiţi într-un grup de 192 pacienţi, pentru care s-au rugat patru până la şapte persoane diferite, şi un grup de 201 pacienţi, pentru care nu s-au rostit rugăciuni. Nici medicul, nici pacienţii nu au ştiut cine cărui grup aparţine. Byrd a fost uimit să descopere faptul că efectul rugăciunii, chiar şi de la distanţă, este unul pozitiv. De exemplu, în cazul pacienţilor pentru care s-au rostit rugăciuni, nevoia de antibiotice a scăzut de cinci ori, iar şansele ca aceştia să se îmbolnăvească de edem pulmonar (acumulare de lichid la nivelul plămânilor) au scăzut de trei ori, ambele rezultate fiind semnificative din punct de vedere statistic.

Cum ajută, concret, rugăciunea? Putem integra cu uşurinţă, într-un singur model, noţiunea de non-localitate cuantică a lui Dossey, valabilă în procesul de vindecare cu ajutorul celorlalţi, cu noţiunea de salt cuantic a lui Chopra, valabilă în procesul de autovindecare. Atunci când o persoană se roagă, de la distanţă, pentru o alta, cu intenţie curată, conştiinţa, având caracter non-local şi unitar, colapsează simultan intenţia de vindecare în mintea celui pentru care se rostesc rugăciuni, aşa cum se întâmplă în telepatie (deşi se poate ca persoana respectivă să nu conştientizeze acest lucru, din pricina zgomotului – evenimente secundare – la nivelul complexului minte-creier). De aici înainte, se desfăşoară acelaşi proces, vindecarea cuantică, ca în cazul autovindecării.

Cu alte cuvinte, acest tip de vindecare cu ajutorul celorlalţi presupune, în egală măsură, autovindecarea.

Acest fapt este valabil pentru majoritatea cazurilor de vindecare spirituală cu ajutorul celorlalţi: „ceilalţi” (vindecători) transferă non-local intenţia la nivelul la care se realizează alegerea şi colapsul cuantic, adică nivelul sinelui cuantic sau al unităţii conştiinţei.

Creativitatea: cauzalitatea descendentă în procesul vindecării

Numeroşi medici au vorbit despre cazuri de vindecare spontană, unele dintre acestea la fel de spectaculoase precum dispariţia peste noapte a unei tumori maligne (vezi Chopra 1989; Weil 1995; Moss 1984). Am menţionat şi eu două astfel de exemple mai devreme.

După cum am spus şi mai devreme, convenţionaliştii din breasla medicală fie încadrează toate cazurile de retragere spontană a bolii în categoria generală a efectului placebo, fie, dacă noţiunea de efect placebo nu se aplică, nu comentează în niciun fel aceste cazuri. Oricum ar fi, aceştia pierd o mare ocazie pentru o modalitate nouă de înţelegere a lucrurilor. Cu toate acestea, în lumea medicală îşi face, treptat, loc o nouă ipoteză – aceea că organismul uman deţine deja, în multe cazuri de îmbolnăvire, cunoştinţele şi mecanismul necesare pentru a se vindeca; nu trebuie decât să le descoperim şi să le activăm (O ’Regan 1987; Weil 1995). Şi această idee este, însă, limitată, deoarece ceea ce poate fi atribuit numai conştiinţei (creativitatea şi cauzalitatea descendentă) este atribuit corpului fizic incapabil din punct de vedere cauzal, corp ce nu este decât hardware.

Să presupunem, însă, că recunoaştem deschis puterea de vindecare a conştiinţei. Conştiinţa deţine cunoştinţele necesare (în compartimentul său supramental), mecanismul (alegerea unui nou context pentru procesarea mentală a înţelesului sentimentelor) pentru vindecare. Conştiinţa deţine, de asemenea, capacitatea de a descoperi ceea ce este necesar (capacitatea de a realiza saltul cuantic din insight18), dar şi de a concretiza insiglitul, eliminând blocajul existent la nivelul chakrei corespunzătoare, la nivelul programului

vital şi, astfel, la nivelul organelor fizice corelate, restabilind funcţionarea corespunzătoare a acestora.

Într-adevăr, încrederea acordată cuvântului medicului, aşa cum se întâmplă în cazul efectului placebo, îi descoperă pacientului doar o mică parte a propriei capacităţi de vindecare. Pentru ca această capacitate să se manifeste cu adevărat, întregul program de creativitate, parcurgerea tuturor etapelor procesului creativ, este esenţial.

Principala întrebare care apare în acest moment este: dacă vindecarea cuantică presupune creativitatea minţii, putem oare crea un program de acţiune în scopul vindecării noastre, bazat pe această idee? Este adevărat că creativitatea este acauzală. În trecut, un proces interior creativ era numit „harul lui Dumnezeu”. Însă la fel de adevărat este şi faptul că actele creative sunt susţinute şi de angajarea noastră în procesul creativ, în toate cele patru etape ale sale (pregătire, incubare, înţelegere şi manifestare). Cum influenţează acest fapt vindecarea minte-corp?

Să presupunem că, în loc să creadă că li se administrează un anumit medicament, ca în cazul efectului placebo, pacienţii manifestă convingerea (o convingere „arzătoare”, având în vedere gravitatea situaţiei) că deţin deja mecanismele necesare pentru vindecare, pe care trebuie să le descopere şi să le activeze. În acest caz, primul pas al unui astfel de proces creativ este pregătirea.

Pacienţii ar fi încurajaţi să analizeze boala de care suferă (primind, desigur, ajutorul consistent al medicului) şi să mediteze asupra ei. Meditaţia dezvăluie rolul pe care dosha-ele minte-creier îl au în încercarea noastră de a face faţă stresului mental şi în modul în care obiceiurile noastre de mentalizare a sentimentelor şi de suprimare sau exprimare a acestora, după cum este cazul, contribuie la îmbolnăvire.

Devine, de asemenea, evidentă una dintre principalele cauze ale acumulării stresului la nivel mental: ritmul alert al minţii – graba şi iuţeala – alimentând

încercarea de a ne îndeplini dorinţele cu nelinişti şi fantezii. Astfel, scopul etapei de pregătire este adoptarea unui ritm mai lent la nivelul minţii şi crearea unei minţii deschise, receptive, acesta fiind un prim pas esenţial către orice formă de creativitate.

În etapa următoare, pacienţii şi medicii lor vor încerca diferite tehnici noi (pentru pacient) ale medicinei minte-corp. Aceasta este acea etapă a creativităţii în care sunt utilizaţi stimuli necunoscuţi pentru a crea unde de posibilitate ale minţii şi supramentalului, necolapsate, etapă în care nu alegem din aceste posibilităţi. Deoarece doar alegerea poate da naştere unui eveniment conştientizat (Goswami 1993), această etapă constă în procesarea neconştientizată – procesare fără conştientizare.

Există cazuri bine cunoscute de terapie prin artă, în care oamenii se vindecă contemplând frumosul, arta spirituală. Terapia prin artă nu este eficientă pentru toată lumea, dar atunci când este eficientă, cum se explică acest lucru? Imaginile legate de vindecare ce apar la nivel mental, inspirate de artă, vor face curând loc procesării neconştientizate, deschiderii unei noi game de posibilităţi. Mai devreme sau mai târziu, un mecanism declanşator aparent nesemnificativ va precipita saltul cuantic către înţelegere: în acelaşi timp, noul context supramental şi reprezentarea acestuia la nivel mental iau o formă concretă în conştiinţă. Înţelegerea va determina schimbarea contextuală de corectare a modului în care mintea acţionează asupra sentimentelor.

Manifestarea înţelegerii se produce la scurt timp: eliberate din încătuşarea procesului de mentalizare, sentimentele şi „planurile” vitale redevin funcţionale, ducând, uneori în mod dramatic, la vindecarea organului corelat corespunzător.

Am menţionat deja faptul că s-au înregistrat câteva succese în tratarea pacienţilor bolnavi de cancer cu ajutorul capacităţii de vizualizare creativă (Simonton et al. 1978), care respectă scenariul amintit anterior. Iată o

descriere extrem de interesantă a unui caz de vindecare cuantică cu ajutorul vizualizării:

Pe când mă aflam în Mexic, am început să am dureri în piept. Am trecut graniţa şi mi-am făcut un examen MRI care a dezvăluit prezenţa unei tumori pe glanda timus, care îmi afecta şi aorta. Am decis să aştept să văd ce se întâmplă, însă un nou examen, şase luni mai târziu, a confirmat faptul că aceasta nu dispăruse.

Am hotărât să mă internez, timp de o săptămână, la centrul medical din California al lui Carl Simonton şi am început să-mi imaginez „rechini care mănâncă celulele cancerose", la recomandarea celor de acolo. Însă spre sfârşitul săptămânii, am avut această viziune spontană, extrem de vie, ce nu făcea parte din program. Am văzut cum tumoarea de pe glanda timus este o bucată de gheaţă ce începuse să se topească sub forma unor picături mari de apă. Nu mi s-a mai întâmplat niciodată să văd o imagine atât de clară, apărută deodată, ca din senin. Şi am ştiut imediat că picăturile de apă nu sunt decât lacrimi. Înainte, nu fusesem niciodată în stare să plâng, în ciuda suferinţelor îndurate. Iar acum toate necazurile se topeau; dispariţiile celor dragi, abuzul suferit în copilărie, relaţia rămasă neclarificată cu fostul meu soţ. Mă confruntam, deodată, cu aceste sentimente, iar senzaţia era una de intensitate.

Patru luni mai târziu, mi-am făcut un nou examen, iar tumoarea dispăruse – nu mai era nici urmă de ea. Nu am mai urmat niciun tratament. Orice ar fi fost această tumoare, medicii mi-au spus că singura dovadă a existenţei acesteia erau cele două teste anterioare (citat în Barasch, The Healing Path, 1993, pp. 273 – 274).

În mod clar, experienţa a generat eliberarea sentimentelor acumulate de-a lungul unei vieţi întregi. Şi nu există vreo îndoială asupra faptului că experienţa a fost bruscă şi neaşteptată, un salt cuantic autentic.

O retragere spontană, dacă privim astfel lucrurile, corespunde unui act interior creativ, care ne permite să alegem „calea spre vindecare" dintr-o infinitate de

posibilităţi create de procesarea neconştientizată. Această alegere este făcută de conştiinţa unitară, în interiorul sinelui său cuantic.

Ce formă îmbracă această alegere a actului interior de vindecare, această experienţă a sinelui cuantic? Formele sunt variate. În exemplul anterior a fost vorba despre o viziune. Medicul Richard Moss (1981, 1984) relatează experienţa unei paciente care a participat la unul din atelierele sale de lucru; am vorbit şi despre acest caz. În timpul programului, aceasta a adoptat o atitudine sfidătoare, refuzând orice încercare a lui Moss de a o energiza. La un moment dat, însă, Moss a reuşit să treacă de „cochilia" în spatele căreia se ascundea pacienta, iar aceasta a răspuns acceptând să ia parte la un dans spontan, ce a avut un rezultat uimitor. A doua zi dimineaţă, starea pacientei era atât de bună, încât Moss a trimis-o la un control medical. Minunea minunilor, cancerul dispăruse.

Experienţa pacientei din relatarea lui Moss este aceea a actului interior creativ. Dar pacienţii relatează şi că au făcut experienţa alegerii înseşi, când puritatea intenţiei de vindecare se cristalizează. Iată, de exemplu, relatarea medicului Deepak Chopra, referitoare la vindecarea unui pacient bolnav de cancer:

Acum aproximativ zece ani a venit la mine o femeie tăcută, trecută de cincizeci de ani, care acuza dureri abdominale severe şi o posibilă boală de icter. Crezând că suferă de pietre la vezica biliară, am trimis-o de urgenţă la chirurgie, însă atunci când au deschis-o, medicii au constatat existenţa unei tumori maligne foarte mari care se extinsese până la ficat, cuprinzând toată cavitatea abdominală.

Considerând cazul inoperabil, medicii au închis incizia, fără a mai lua vreo măsură. Deoarece fiica pacientei mele m-a implorat să nu-i dezvălui adevărul mamei sale, i-am spus femeii că pietrele fuseseră îndepărtate cu succes. M-am gândit că familia îi va da acesteia vestea în timp…

Opt luni mai târziu am fost uimit să văd că femeia intră din nou în biroul meu. Se întorsese pentru un control de rutină, în urma căruia nu a fost depistată nici boala de icter, nici durerea şi nici vreo urmă de cancer. Abia un an mai târziu femeia mi-a făcut o dezvăluire. Mi-a spus: „Domnule doctor, acum doi ani eram atât de sigură că am cancer, încât, atunci când am aflat că nu sunt decât pietre la vezica biliară, mi-am spus că nu voi mai fi bolnavă vreodată în viaţa mea”. Boala de cancer nu i-a mai apărut de atunci.

Această femeie nu a folosit nicio tehnică; s-a vindecat, se pare, datorită hotărârii ferme pe care a luat-o şi care a fost de ajuns… Este vorba, cu siguranţă, despre un eveniment cuantic, deoarece transformarea fundamentală a depăşit nivelul organelor, al ţesuturilor, al celulelor şi chiar al ADN-ului, ajungând direct la sursa existenţei organismului în timp şi spaţiu (Chopra 1989, pp. 102 – 103).

Am amintit câteva cazuri de vindecare spontană a bolii de cancer şi am spus că în fiecare din aceste situaţii, cauza este un proces cuantic interior. Pentru a înţelege clar rolul dinamic al acestui proces, o cercetare mai atentă a ceea ce presupun aceste cazuri de vindecare a bolii de cancer ne-ar putea ajuta (Weil 1995).

Celulele organismului nostru pot deveni în orice clipă maligne, situaţie în care acestea nu mor la momentul preconizat, nu rămân în acelaşi loc şi, în general, nu respectă legile celulare de comportament obişnuit. Însă celulele maligne nu înseamnă cancer, ci doar „seminţele” acestei boli.

Aceasta se datorează faptului că, ceea ce face ca celulele maligne să se deosebească este prezenţa, pe suprafaţa membranei acestora, a unor antigeni („elementul străin”) anormali. Astfel, sistemul imunitar, al cărui rol este să facă deosebirea între „mine şi elementul străin”, îi poate recunoaşte şi elimina. De aceea, boala de cancer se instalează cu adevărat doar atunci când, dintr-un anumit motiv, funcţionarea normală a sistemului imunitar

este perturbată (din pricina unei nereguli existente la nivel fizic sau vital) sau suprimată (din pricina dosha-elor minte-creier). De exemplu, atunci când mentalizarea excesivă şi intelectualismul determină suprimarea sentimentelor la nivelul chakrei inimii, vor fi suprimate şi programele sistemului imunitar corelate cu sentimentele respective (vezi capitolul 14).

Aşadar, cel mai probabil, vindecarea spontană a cancerului se datorează unei intensificări neaşteptate a activităţii sistemului imunitar, astfel încât structura canceroasă este eliminată în câteva zile, chiar ore. Să presupunem că funcţionarea necorespunzătoare a sistemului imunitar sau suprimarea acestuia se datorează procesării mentale defectuoase – mentalizarea excesivă şi intelectualismul îşi fac vizibile consecinţele. Saltul cuantic către supramental este însoţit de o schimbare în activitatea de procesare mentală a înţelesurilor; blocajul sentimentelor în dreptul chakrei inimii este, astfel, eliminat. Această acţiune poate avea efectul dinamic dorit asupra sistemului imunitar, acela de reactivare a programului vital al acestuia prin care celulele canceroase sunt anihilate cu o asemenea eficienţă, încât vindecarea se produce în scurt timp.

Ce spun rezultatele muncii de cercetare despre remisia spontană a cancerului? Cercetătorul Brendan O'Regan, de la Institute of Noetic Sciences (O'Regan şi Hinsberg 1993), care a desfăşurat, probabil, cele mai amănunţite studii asupra acestui fenomen, vorbeşte despre trei tipuri de remisie spontană: (1) remisie pură – retragere fără prescrierea vreunui tratament alopat după stabilirea diagnosticului; (2) remisie în urma prescrierii unei forme uşoare de tratament, însă tratamentul este în mod evident lipsit de rezultate şi (3) cel mai neobişnuit tip de remisie, în care „vindecarea este bruscă, completă şi lipsită de tratament medical, „asemenea vindecărilor spirituale.

Această a treia clasă trece drept vindecare cuantică, ce presupune o experienţă (sau proces interior)

„spirituală” discontinuă clară. În cazul celorlalte două clase, vindecarea se poate datora unei modificări situaţionale a programelor însuşite ale minţii, ce are drept rezultat adaptarea la noua situaţie şi vindecarea. Dar vindecarea se poate datora şi aceluiaşi tip de salt cuantic discontinuu ca în cazul pacienţilor ce aparţin celei de-a treia clase, diferenţa fiind aceea că subiecţii nu au fost destul de atenţi astfel încât să observe caracterul special al momentului creativ. Cred că acest fapt are drept cauză lipsa pregătirii; pentru aceşti pacienţi, experienţa interioară nu a avut o însemnătate deosebită şi de aceea nu i-au acordat atenţie.

În cadrul acestui model de vindecare cuantică, bazat pe creativitate, un rol important revine şi ultimei etape a procesului creativ (Goswami 1996, 1999) – manifestarea. Manifestarea nu este deplină doar în urma reactivării „planurilor” vitale necesare pentru funcţionarea normală a organului (celor) corespunzător (oare). Pentru ca retragerea bolii să fie permanentă, o dată ce aceasta s-a produs, pacientul trebuie să concretizeze – să aducă în planul manifestării – unele dintre schimbările de stil de viaţă pe care le presupune modificarea de context în cadrul activităţii de procesare mentală a sentimentelor. De exemplu, un stil de viaţă care favorizează intelectualismul excesiv şi reacţiile defensive trebuie să fie înlocuit cu un altul, mai echilibrat.

De ce majoritatea cazurilor de vindecare cu ajutorul efectului placebo sunt temporare? Consider că acestea nu sunt cazuri de vindecare cuantică autentică, realizată de către sine. În schimb, credinţa că „primesc un medicament de la medicul meu, în care am încredere” are drept rezultat o restructurare a contextelor familiare de înţelesuri, ce permite minţii să se adapteze temporar. Cu alte cuvinte, acestea sunt cazuri de vindecare prin intermediul creativităţii situaţionale, ce se produc spontan, fără participarea sinelui conştient.

Să revenim asupra cazului fostului redactor-şef al revistei Saturday Review, Norman Cousins (1989), care a

scris despre procesul său de auto-vindecare, boala de care suferea fiind spondilită anchilozantă, o afecţiune degenerativă ce produce distrugerea ţesuturilor conjunctive ale coloanei vertebrale. Specialiştii au apreciat că şansele de vindecare ale acestuia erau de una la cinci sute. Norman Cousins a abandonat tratamentul standard, înlocuindu-l cu megadoze de vitamina C, sub atenta supraveghere a medicului său. Există zvonuri conform cărora a apelat şi la homeopatie. Important este şi faptul că a vizionat filme comice (de exemplu, filmele vechi ale lui W.C. Fields şi escapadele fraţilor Marx) şi a citit cărţile de benzi desenate preferate. În mod miraculos, Cousins s-a vindecat complet şi şi-a reluat viaţa extrem de activă.

Cred că trecerea de la o boală gravă la vindecare, în cazul lui Cousins, s-a produs în urma parcurgerii, mai mult sau mai puţin, a etapelor procesului creativ. Prima etapă, „cochetarea" cu tratamentul standard, a fost pregătirea. A doua etapă, vizionarea filmelor şi lectura cărţilor comice, a permis alternarea modurilor „a fi", reprezentat de creativitate, şi „a face", reprezentat de acţiunea de a lua vitamina C („faci-eşti-faci-eşti-faci"). În cele din urmă, s-a produs saltul cuantic care a atras după sine vindecarea şi, după informaţiile culese, au avut loc şi anumite schimbări în stilul de viaţă.

Foarte important este faptul că vindecarea creativă este o idee ce poate fi testată din punct de vedere medical. Putem studia clinic trei grupuri de pacienţi şi compara rata de vindecare a acestora:

1. Un grup „placebo" convenţional, în care pacienţilor să li se dea un sirop dulce sau un alt placebo de către un medic, pentru a le fi stimulată încrederea.

2. Un grup creativ de vindecare, în care pacienţii să conştientizeze şi să desfăşoare propriul proces creativ, cooperând îndeaproape cu un medic, în etapa de pregătire (aşa cum a făcut Cousins). Acest grup va trece şi la etapa de manifestare, dacă se produce vindecarea creativă.

3. Un grup de control, care să utilizeze cu bună ştiinţă medicamente placebo, dar care să nu se implice în

procesul creativ de vindecare.

„Ierarhie încurcată”.

Un medic (adept al medicinei convenţionale, fireşte) ajunge în Rai şi găseşte o coadă imensă în faţa Porţilor Raiului. Nefiind obişnuit să-şi aştepte rândul, acesta merge direct la Sfântul Petru, care avea cheile împărăţiei. Ascultându-i doleanţele, Sfântul Petru dă din cap şi spune, „Îmi pare rău, doctore. În Rai, chiar şi doctorii trebuie să aştepte pentru a intra”. Însă chiar în acel moment, un bărbat îmbrăcat în halat alb de medic intră pe poartă alergând, neţinând cont de rândul format.

„Aha, „spune doctorul nostru. „Iată că un doctor a intrat fără să-şi aştepte rândul! Cum explici acest lucru?”

„Oh, „zâmbeşte Sfântul Petru. „Acela este Dumnezeu. Uneori, Dumnezeu se crede doctor”.

Ceea ce doresc să subliniez este faptul că rolul medicului în procesul de vindecare creativă trebuie să se schimbe considerabil. În medicina convenţională, ierarhia impusă de medic în relaţia doctor-pacient este în mod evident una simplă: medicii au tendinţa de a se crede Dumnezeu, superiori, din punct de vedere ierarhic, pacienţilor, care nu ştiu nimic despre sănătate şi vindecare. La o conferinţă pe tema filosofiei sănătăţii, desfăşurată recent la Universitatea din Oregon (Evans 2003), un medic de familie a spus, „Relaţia tipică medic-pacient se rezumă la doctorul care întreabă «Cum vă simţiţi?» şi la pacientul care răspunde «Speram să-mi spuneţi dumneavoastră acest lucru.»”.

Însă această atitudine este, în mod evident, lipsită de temei, decât, poate, la nivelul material al corpului fizic; pacienţii ştiu cel mai bine ce se întâmplă la nivelul corpului subtil.

De fapt, relaţia doctor-pacient este departe de a fi o simplă ierarhie; dimpotrivă, este o „ierarhie încurcată”. Voi relata o istorioară, pomenită şi mai devreme (Locke şi Colligan 1986). Un doctor trata un pacient bolnav de astm, care respira foarte greu. Fireşte, atunci când a auzit de un nou medicament, doctorul a sunat la compania

producătoare pentru a comanda o mostră, pe care a primit-o şi i-a administrat-o pacientului.

Respiraţia acestuia s-a îmbunătăţit în câteva minute; chiar şi căile respiratorii i-au rămas desfundate pentru mai mult timp.

Dorind să verifice eficienţa medicamentului, doctorul i-a administrat apoi pacientului un placebo. De data aceasta, respiraţia greoaie a revenit. Doctorul a fost, astfel, convins de eficienţa medicamentului şi a comandat mai multe mostre. Imaginaţi-vă ce reacţie a avut acesta atunci când compania farmaceutică a recunoscut faptul că iniţial au trimis, din greşeală, medicamentul placebo. Aşadar, cărui fapt se datorează eficienţa aşa-numitului medicament? Desigur, încrederii doctorului în medicament.

Ierarhia simplă afectează creativitatea. Dacă doctorii manifestă autoritate, pacienţii nu se vor simţi încurajaţi să se gândească în mod creativ la situaţia în care se află. De aceea, în medicina creativă, ierarhia simplă doctor-pacient, care predomină astăzi, trebuie să fie înlocuită cu o relaţie doctor-pacient în care ambele părţi să înveţe una de la cealaltă – o „ierarhie încurcată”.

În plus, medicii convenţionali au obiceiul de a privi vindecarea ca pe o ştiinţă obiectivă. Însă vindecarea este atât artă, cât şi ştiinţă, atât subiectivă, cât şi obiectivă. Putem învăţa totul despre cum vibrează coardele unei chitare, însă cunoştinţele respective nu vor putea înlocui arta de a cânta la chitară, care necesită creativitatea celui care cântă. Înainte de toate, vindecarea creativă presupune creativitate în relaţia medic-pacient, iar această creativitate începe cu o „ierarhie încurcată” – o circularitate ierarhică a nivelurilor, în care fiecare nivel îl influenţează pe următorul ad infinitum.

În ceea ce priveşte schimbarea de paradigmă pe care o constatăm în medicină, este de dorit ca trecerea de la o ierarhie simplă la o „ierarhie încurcată” în relaţia doctor-pacient să fie în curs de realizare. Voi ilustra acest aspect cu relatarea psihologului Arnold Mindell referitoare la

modul în care acesta a descoperit conceptul de dreambody[17] – personalitatea reală, completă, a unui om, manifestată pe canale diferite – în timp ce lucra cu un pacient care suferea de cancer la stomac în ultima fază.

În timpul unei şedinţe interactive, pacientul a avut un moment de revelaţie creativă, exprimându-şi dorinţa de a se manifesta „exploziv" ca niciodată până atunci. Chiar înainte de a pleca spre spital, pacientul a avut un vis pe care i l-a împărtăşit lui Mindell. A visat că suferea de o boală incurabilă ce nu putea fi vindecată decât cu un medicament al cărui efect se asemăna cu acela al unei bombe. Mindell a avut, brusc, propria revelaţie; a înţeles unitatea fundamentală în conceptul de dreambody.

Experienţele creative ale medicului şi ale pacientului nu i-au ajutat pe cei doi doar să înţeleagă, ci şi să parcurgă etapa manifestării. Pacientul a rămas în viaţă timp de câţiva ani, adoptând, cu ajutorul capacităţii de exprimare nou descoperite, o schimbare de stil de viaţă. Mindell a devenit cunoscut pentru metoda eficientă de a lucra cu pacienţii – dreambody.

17. Îmbolnăvirea şi vindecarea – două căi de acces la inteligenţa supramentală

Inteligenţa este capacitatea de a reacţiona corespunzător la o situaţie anume. De exemplu, inteligenţa măsurată cu ajutorul testelor IQ este capacitatea noastră de a soluţiona o problemă, capacitate mentală şi, de aceea, algoritmică, logică şi cuantificabilă. Mai există şi un alt tip de inteligenţă, în afară de inteligenţa mentală?

Un alt tip de inteligenţă despre care se vorbeşte astăzi este inteligenţa emoţională, graţie unei expoziţii populare a lui Daniel Goleman (1995). Atunci când ne confruntăm cu o situaţie emoţionantă, capacitatea mentală

17 Arnold Mindell, psiholog jungian, a descoperit că visele nu apar numai în timpul nopţii, ci şi în timpul zilei sub formă de experienţe multiple, inclusiv senzaţii corporale. Modul în care simţim simptomele corporale, modul în care le experimentăm este oglindit în visele noastre nocturne. Simptomele corpului sunt o parte din procesul visării. Mindell a denumit fenomenul viselor care reflectă senzaţiile corpului dreambody.

de soluţionare a problemelor nu ne este de prea mare ajutor.

Aşadar, ce este inteligenţa emoţională? Psihologul Peter Salovey (Salovey şi Mayer 1990) defineşte acest tip de inteligenţă ca fiind capacităţi manifestate în cinci domenii diferite ale experienţei: cunoaşterea de sine (conştientizarea propriei naturi emoţionale); controlul sentimentelor; controlul sentimentelor pus în slujba motivaţiei de a atinge un anumit scop; empatia (capacitatea de a interacţiona cu sentimentele celorlalţi, rămânând obiectivi) şi capacitatea de a face faţă unei relaţii sentimentale.

Cititorul atent va observa că multe dintre tehnicile medicinei minte-corp amintite într-un capitol anterior (vezi capitolul 15) au rolul de a ne ajuta să ne cultivăm inteligenţa emoţională – de exemplu, exersarea capacităţii de conştientizare şi a empatiei şi psihologia chakrelor. Astfel, inteligenţa emoţională este esenţială pentru menţinerea sănătăţii şi controlul îmbolnăvirii.

Cum ne ajută capacitatea de conştientizare şi psihologia chakrelor să ne formăm o inteligenţă emoţională? Exersându-ne capacitatea de conştientizare, învăţăm să ne percepem propriile sentimente, să ne descoperim chakrele; de asemenea, ne cultivăm abilitatea de a dirija mişcarea energiei vitale către şi dinspre chakre, cu ajutorul imaginaţiei, al masajului energetic, etc. (vezi capitolele 11 şi 15). Exersându-ne capacitatea de empatie, învăţăm să facem faţă sentimentelor generate (non-local) de interacţiunea cu o persoană care deţine un comportament emoţional instabil, fără a ne identifica cu acestea. Cu ajutorul psihologiei chakrelor, învăţăm să controlăm tendinţa de a amplifica, la nivel mental, manifestarea energiei vitale a corpului vital. Astfel de exerciţii ne ajută nu doar să ne motivăm în vederea îndeplinirii unor obiective, ci şi să dobândim o serie de abilităţi de interrelaţionare.

De asemenea, putem vedea de ce inteligenţa emoţională ne ajută să facem faţă mai bine îmbolnăvirii

minte-corp, decât dacă ne folosim doar de inteligenţa mentală. Dacă folosindu-ne de inteligenţa mentală avem tendinţa de a mentaliza şi de a „crea” mental sentimente, inteligenţa emoţională ne ajută să eliminăm efectele negative ale acestor procese.

Cu toate acestea, atât inteligenţa mentală, cât şi inteligenţa emoţională sunt cultivate şi aplicate în timp. Nu ne pot vindeca atunci când mintea nu face faţă unei crize contextuale serioase, situaţie în care deprinderea de a mentaliza sentimentele generează, la început dezechilibre la nivel energetic şi, în cele din urmă, îmbolnăvirea. Să recunoaştem, tehnicile medicinei minte-corp sunt, în esenţă, mecanisme de control; ne ajută să ţinem sub control o situaţie nefavorabilă. Acestea nu pot transforma mintea; nu pot anihila deprinderea minţii de a mentaliza şi imagina sentimente.

Să luăm un exemplu – să presupunem că suferim de o boală de inimă. Din cauza stresului şi a stilului de viaţă, la nivelul chakrei ombilicului apar anumite sentimente pe care le mentalizăm, transformându-le în furie şi irascibilitate. Pe măsură ce deprinderea mentală se cronicizează, energia iese din chakra inimii, care rămâne fără de energie, şi intră în chakra ombilicului, generând, astfel, ostilitate. Ostilitatea cronică faţă de cei apropiaţi dă naştere unor puternice dezechilibre la nivelul mişcărilor energiei vitale corespunzătoare inimii. Un „plan” vital defectuos înseamnă o reprezentare defectuoasă la nivel fizic, consecinţa fiind apariţia unei boli de inimă.

Putem apela la meditaţie, care ne ajută să ne relaxăm. Deoarece învăţăm să fim inteligenţi din punct de vedere emoţional, vizualizăm pacea, pentru a anihila sentimentul de ostilitate. Toate acestea ne vor ajuta cu siguranţă să menţinem boala sub control. Dar oare o pot vindeca? În niciun caz. Ori de câte ori stimulul este suficient de puternic, prima noastră reacţie va fi aceea de a mentaliza, consecinţa fiind un atac de cord.

Să luăm un alt exemplu. Să presupunem că anumite sentimente de dragoste localizate la nivelul chakrei inimii

ne dau o stare de neliniște – începutul mentalizării. Nu știm cum să procedăm, așa că începem să suprimăm aceste sentimente. Energiile vitale corespunzătoare sistemului imunitar sunt, astfel, suprimate și ele; în cele din urmă, va fi suprimat sistemul imunitar, la nivel fizic. Atunci când sistemul imunitar nu-și poate îndeplini funcția de eliminare a celulelor anormale din organism, apare boala de cancer.

Apelăm, în acest caz, la tehnicile medicinei minte-corp – începem să vizualizăm un sistem imunitar sănătos, și așa mai departe. Dar nu ne vindecăm. Ce este de făcut?

Să mai luăm un exemplu. Pe măsură ce înaintează în vârstă, mulți bărbați se confruntă cu mărirea prostatei. Consecințele sunt neplăcute, deoarece ești nevoit să mergi la baie foarte des în timpul nopții, stricându-ți somnul. Dacă este vorba despre o boală minte-corp, cum apare aceasta? La o vârstă mai înaintată, unii bărbați au prea multe fantezii legate de sex, dorințe sexuale, și așa mai departe. Acest fapt are drept consecință acumularea unei cantități prea mari de energie vitală la nivelul chakrei sexului; astfel, hormonul testosteron este produs în exces, favorizând mărirea prostatei.

Să presupunem că bărbații respectivi se folosesc de inteligența mentală și emoțională pentru a-și înfrâna fanteziile sexuale. Reușesc oare să facă acest lucru? Cei mai mulți ar dori, dacă ar putea. Dar nu este ușor. De ce oare?

Soluția unei probleme se află adesea dincolo de nivelul problemei respective. Problemele amintite aici – ostilitate, lipsa iubirii și dorința sexuală – nu au decât o singură soluție, iubirea, iubirea necondiționată.

Am un prieten care, atunci când a împlinit vârsta responsabilă de 60 de ani, a început să-și expună pe masa de lucru postere cu femei din revista Playboy. Văzând că mulți dintre cei care-l vizitau își exprimau dezaprobarea, acesta a expus și un mic text: *Și bătrânii nerușinați au nevoie de iubire*. Aici avea dreptate.

Dar iubirea necondiționată nu ține de domeniul

mentalului; şi nici de cel al sentimentelor. În schimb, iubirea este un contex, un arhetip ce stă la baza multora dintre gândurile şi sentimentele noastre.

Unde este localizată iubirea? Dincolo de corpul vital şi de minte; este o componentă a corpului supramental. Cultivarea iubirii necondiţionate presupune un salt cuantic din vital-mental în supramental. Iubirea este un semn distinctiv al inteligenţei supramentale.

Mai precis, ce este inteligenţa supramentală? Domeniul supramental al conştiinţei conţine legile şi contextele arhetipale ale mişcărilor fizice, vitale şi mentale. Atunci când mişcarea mentală se află în dezechilibru, iar reordonarea contextelor vechi, însuşite, nu are drept rezultat anihilarea unei deprinderi mentale, este momentul să depăşim nivelul mental şi să facem un salt către supramental. În mod similar, atunci când mişcarea energiei vitale este lipsită de armonie, iar „planul" vital este defectuos, este momentul să facem un salt către supramental şi să creăm un „plan" vital nou, corespunzătoare funcţiei vitale dorite. Supramentalul deţine arhetipul necesar pentru această operaţie. Inteligenţa supramentală este acel tip de inteligenţă care ne permite să facem aceste incursiuni ocazionale în supramental, ori de câte ori este nevoie.

În trecut, am înţeles greşit lucrurile. De exemplu, atunci când medicul Walter Cannon a vorbit despre „înţelepciunea corpului", cred că s-a referit la noţiunea de „inteligenţa supramentală", pe care eu am introdus-o. De asemenea, Andrew Weil numeşte sistemul de vindecare al organismului „potenţial înnăscut pentru menţinerea sănătăţii şi tămăduirea bolilor". Menţinerea sănătăţii este o caracteristică a sistemelor noastre condiţionate, trioul energie-trup minte-corp, însă tămăduirea bolilor este un lucru diferit. Poate presupune ieşirea din sistemele condiţionate. Poate presupune inteligenţă supramentală.

Vindecarea cuantică, despre care am vorbit în capitolul anterior, este o poartă către inteligenţa supramentală. Cazurile de vindecare spontană înregistrate

sunt, de cele mai multe ori, exemple de salturi cuantice neaşteptate; nu a existat vreun proces care să le preceadă. De aceea eu le numesc „o poartă deschisă”. Atunci când ne angajăm într-un proces creativ sau în explorarea iubirii în cadrul unei relaţii bazate pe o „ierarhie încurcată”, în scopul stimulării salturilor cuantice către supramental, am trecut de această poartă. Am intrat deja în domeniul inteligenţei supramentale. Iar atunci când salturile cuantice se realizează cu uşurinţă, fără efort, aşa cum trebuie, înseamnă că am dobândit inteligenţa supramentală.

Boala ca prilej de autocunoaştere

Am menţionat mai devreme faptul că numeroşi vindecători adepţi ai medicinei minte-corp sunt de părere că pacienţii sunt responsabili pentru apariţia bolilor. „Ce câştigi dacă singur îţi provoci îmbolnăvirea?” este întrebarea cel mai frecvent adresată pacienţilor. Acest tip de întrebare nu reuşeşte decât să-i nedumerească pe pacienţi şi să-i facă să se simtă vinovaţi.

Însă vindecătorul vede în această situaţie o ocazie pe care şi pacientul trebuie să o sesizeze dacă este pregătit pentru ea. Întrebarea corectă este următoarea: „Acum că te-ai îmbolnăvit, poţi să dai bolii tale un sens pozitiv, în loc de unul negativ? Să presupunem că îţi asumi responsabilitatea pentru faptul că te-ai îmbolnăvit şi că te întrebi: De ce mi-am provocat singur îmbolnăvirea? Ce vreau să învăţ din această experienţă?”

Ideograma chineză pentru noţiunea de „criză” poate fi interpretată atât ca primejdie, cât şi ca oportunitate. Atunci când ne îmbolnăvim, cei mai mulţi dintre noi văd doar primejdia – primejdia de a suferi, poate chiar primejdia de a muri. Dar dacă, în schimb, vedem în îmbolnăvire prilejul de a ne sonda adânc interiorul, domeniul supramental al conştiinţei?

Boala este expresia unei incompatibilităţi imense. Dacă boala există la nivel fizic, o rană, de exemplu, reprezentarea fizică a organului afectat este incompatibilă cu „planul” vital corespunzător acestuia, anihilând

sentimentul vitalităţii organului respectiv. Noi percepem această incompatibilitate ca pe o boală. Dacă originea bolii se află la nivel mental şi constă în mentalizarea unui sentiment, atunci incompatibilitatea se extinde la toate nivelurile – mental, vital şi fizic. Gândim un anumit lucru, simţim cu totul altceva şi acţionăm diferit de cum gândim sau simţim.

Cu câţiva ani în urmă, un reporter de la redacţia ştiri a realizat un material despre Ghandi, pentru care a trebuit să participe la câteva dintre prelegerile acestuia. Impresionat de faptul că, în timp ce vorbea, Ghandi nu a consultat niciun fel de notiţe, jurnalistul a rugat-o pe d-na Ghandi să-i explice acest lucru. D-na Ghandi i-a spus, „Noi, oamenii obişnuiţi una gândim, alta spunem şi acţionăm diferit faţă de ceea ce gândim sau spunem – dar Ghandiji sunt toţi la fel”. Gândurile, vorbele şi faptele lui Ghandi se potrivesc în totalitate.

Cum putem restabili corespondenţa dintre minte, energiile vitale şi reprezentările fizice? Răspunsul este: inteligenţa supramentală.

Îmbolnăvirea minte-corp este o ocazie fantastică, un semn evident că este momentul să ne trezim, să conştientizăm inteligenţa supramentală. Este ca şi cum am fi loviţi cu un obiect tare, însă lovitura este extrem de benefică. Totuşi, până acum, foarte puţini oameni au folosit cu succes acest tip de inteligenţă.

Uma Goswami lucrează uneori cu Swami Vishnuprakashananda din Rishikesh, India. Swami era pustnic, căutând să-l afle pe Dumnezeu, când o boală i-a afectat sistemul gastrointestinal atât de puternic, încât nu a putut mânca nimic timp de 29 de zile. Intuiţia i-a spus să meargă la templul Anant Padmanava din oraşul Trivandram, în sudul Indiei, şi să se întindă acolo, ceea ce a şi făcut. Deodată, a fost binecuvântat cu o viziune, un salt cuantic în supramental; s-a vindecat, iar de atunci viaţa i s-a schimbat pentru totdeauna. Teama de moarte a fost depăşită pentru totdeauna.

Swami trăieşte acum, cel puţin o parte din timp, în

ceea ce marele înţelept indian Sri Aurobindo numea „mintea intuitivă”. Acesta este modul suprarațional, supramental de a trăi, în care mai întâi îţi asculţi intuiţia şi apoi acţionezi în relaţie cu orice nu este lipsit de importanţă (Goswami, 2003).

Este absolut posibil să punem în slujba evoluţiei spirituale această căutare a inteligenţei supramentale în domeniul vital-fizic. Este ca şi în cazul creativităţii interioare – este grozav. Citiţi cartea lui Bernie Siegel Peace, Love, and Healing (Pace, iubire şi vindecare) şi veţi afla numeroase istorisiri despre oameni excepţionali care au urmat această cale de la boală la vindecare şi apoi la unitatea fiinţei.

Într-un sat, trăia odată un învăţător evreu extrem de evlavios, care vorbea în permanenţă despre harul lui Dumnezeu. Într-o zi, râul din regiunea respectivă se umflă în matcă. De aceea, unul dintre vecinii învăţătorului veni şi-l avertiză în legătură cu inundaţia iminentă. „Învăţătorule, de ce nu vii cu noi?” îl imploră acesta. „Nu te teme. Harul lui Dumnezeu mă va salva”. spuse învăţătorul. Vecinul dădu din cap şi plecă.

Inundaţia se produse, iar nivelul apei ajunse până la veranda casei învăţătorului. Un alt vecin al acestuia veni cu o barcă şi-l rugă să i se alăture, învăţătorul refuză. „Harul lui Dumnezeu va veni şi mă va salva”. spuse acesta.

Apele râului continuau să crească, cuprinzând întreaga casă a învăţătorului, cu excepţia acoperişului, unde acesta se refugie. Autorităţile trimiseră un elicopter pentru a-l salva pe învăţător. Învăţătorul nu se lăsă înduplecat. „Harul lui Dumnezeu mă va găsi”.

În cele din urmă, învăţătorul se înecă. Ajuns în Rai, acesta merse direct la Dumnezeu şi-L întrebă, cu teamă, „Doamne, toată viaţa mea Te-am iubit. Unde era harul Tău când am avut nevoie de el?”

Dumnezeu i-a răspuns, „De trei ori ţi-am trimis harul Meu. Prima dată, sub forma unei maşini, apoi sub forma unei bărci şi apoi din nou, sub forma unui elicopter. Dar tu nu l-ai văzut”.

A fost nevoie ca învăţătorul să moară înainte de a vedea harul lui Dumnezeu. Pentru unii dintre noi, este nevoie de o boală pentru a auzi chemarea harului. Dacă aşa stau lucrurile, boala reprezintă primul pas către explorarea supramentalului. Dacă originea bolii se află la nivel mental, iar tehnicile convenţionale ale medicinei minte-corp nu ne ajută să o controlăm, putem muri ca învăţătorul din istorioara noastră, sau ne putem orienta către vindecarea minte-corp, căutând acea experienţă interioară ce ţine de supramental, despre care am vorbit în capitolul anterior.

În capitolul de faţă, voi analiza situaţia în care originea bolii se află la nivelul vital şi voi arăta cum ne putem folosi de boală, la acest nivel, pentru a avea acces la inteligenţa supramentală.

Pentru mulţi dintre noi, nu este nevoie de boală pentru a auzi chemarea inteligenţei supramentale. Putem începe cu starea de sănătate şi explora în mod creativ nivelurile vital-fizic. În India şi Tibet există o tradiţie spirituală bazată pe această idee. Vorbesc, bineînţeles, despre tantra. Artele marţiale iniţiate în China şi Japonia au un obiectiv asemănător (vom vorbi mai târziu.)

Îmbolnăvirea corpului vital şi vindecarea cuantică

O dată ce funcţiile vitale sunt integrate în ceea ce numim componenta „hardware” a corpului fizic, adică totalitatea organelor, contextele supramentale (conţinutul funcţiilor vitale) sunt uitate, la fel şi „planurile” vitale necesare pentru alcătuirea şi funcţionarea organelor programate. Dacă vorbim de activitatea condiţionată, programată a unui organ, putem uita chiar şi de conştiinţă, programatorul însuşi. Dar ce se întâmplă dacă programul nu funcţionează corespunzător? Exemplul demn de reţinut în acest sens este cel referitor la programul sistemului imunitar (eliminarea celulelor anormale care nu pot fi împiedicate să se multiplice) care, atunci când nu funcţionează corespunzător, determină apariţia cancerului.

Există trei cauze posibile ale funcţionării necorespunzătoare a organelor. Cauza poate exista la nivel

mental. De exemplu, suprimarea mentală a sentimentelor în dreptul chakrei inimii va determina suprimarea programului sistemului imunitar, consecinţa fiind apariţia bolii de cancer. Am vorbit deja despre acest lucru. De asemenea, cauza poate exista la nivel fizic, un defect al aparatului genetic responsabil cu producerea reprezentărilor. Vom aborda acest subiect mai târziu.

A treia posibilitate se referă la faptul că „planurile" vitale, corespunzătoare, în exemplul nostru, programelor sistemului imunitar, nu mai sunt valabile, deoarece mediul contextual al corpului fizic s-a schimbat. În acest caz, tehnicile medicinei corpului vital (definite în partea a doua) nu ne sunt de folos, din pricina saltului contextual pe care îl presupun.

Trebuie să creăm noi „planuri" vitale care să corespundă aceloraşi funcţii vitale, pentru a face faţă noului context. Însă pentru aceasta avem nevoie să fim ghidaţi de supramental.

Trebuie, aşadar, să facem un salt cuantic de la nivelul vital direct către supramental, trecând peste mental. Legile mişcărilor vitale şi ale funcţiilor vitale sunt localizate la acest nivel al supramentalului. Există, aici, „rezerve" de „planuri" vitale pe care conştiinţa le poate folosi pentru a face o reprezentare a aceleiaşi funcţii vitale. Este nevoie de un salt cuantic creativ către supramental, pentru a alege un nou „plan" vital necesar alcătuiri unei forme noi care să se potrivească noului context. Acest nou „plan" va permite, aşadar, crearea unor programe noi care să asigure funcţionarea organelor fizice sau chiar refacerea organului însuşi, pentru a putea îndeplini funcţia vitală respectivă.

Apare, însă, o întrebare. Dacă vindecarea cuantică presupune creativitate la nivelul corpului vital, putem oare concepe, pe baza acestei idei, un program de acţiune cu ajutorul căruia să ne vindecăm? Ce ar presupune acest proces creativ în cazul în care corpul vital este afectat de boală, pentru ca vindecarea să se producă?

Problema este că puţine persoane, în ziua de astăzi,

au acces la mişcările propriului corp vital, ca să nu mai vorbim de realizarea unor salturi cuantice de la nivelul vital la cel supramental. De aceea, este nevoie de pregătire, poate chiar mai mult decât în cazul vindecării minte-corp.

Etapa de pregătire are drept obiective cultivarea purităţii intenţiei de vindecare (o întrebare arzătoare la nivelul sentimentelor vitale), încetinirea ritmului de activitate al corpului vital, care trebuie să se vindece şi dobândirea deschiderii, a receptivităţii faţă de sentimente. Există tehnici de încetinire a fluxului energetic – exerciţiile prāṇāyāma concepute în India şi mişcările taiji, în China, sunt câteva exemple. Cum putem dobândi o mai mare receptivitate la nivelul experierii sentimentelor?

Implicându-ne în relaţii sentimentale. Dacă abordăm o relaţie cu sinceritate totală, ne vom confrunta cu numeroase întrebări arzătoare. Putem, astfel, acorda partenerului libertatea de a-şi exprima liber sentimentele. Să ne amintim de filmul The Stepford Wives, în care soţii îşi transformă nevestele în roboţi condiţionaţi, pentru a putea fi mai uşor supuse. Adevărul este că, în cultura occidentală, atât bărbaţii, cât şi femeile (deşi acestea într-o măsură mai mică) procedează astfel faţă de propriul partener. A face contrariul este o provocare.

În etapa următoare, pacienţii şi medicii lor vor încerca diferite tehnici noi (noi pentru pacient) ale medicinei corpului vital – acupunctura, medicina chakrelor, homeopatie şi aşa mai departe. Aceasta este etapa procesării neconştientizate, în care utilizăm stimuli necunoscuţi pentru a produce, la nivelurile vital şi supramental (care dirijează vitalul), unde de posibilitate nesupuse colapsului; dar noi, în ego-ul nostru, nu deţinem capacitatea de a alege dintre aceste posibilităţi.

De aceea, vom aştepta ca inteligenţa supramentală să creeze acelaşi gen de revoluţie la nivelul percepţiei sentimentelor, precum cel creat de introspecţia creativă, la nivel mental. Efectul net al saltului cuantic, revoluţia, va fi crearea unor „planuri” vitale noi, cu ajutorul cărora

conştiinţa să refacă organul afectat de boală şi programele necesare acestuia pentru îndeplinirea funcţiilor vitale. Deoarece există o legătură între sentimente şi funcţionarea programelor de care depinde activitatea organelor, pe măsură ce „planurile” vitale încep să fie create, se va produce o eliberare a sentimentelor existente în dreptul chakrei corespunzătoare organului afectat până atunci de boală.

Această eliberare a sentimentelor în dreptul unei chakre se produce cu o asemenea forţă, încât a primit denumirea de „deschidere a chakrei”. De exemplu, dacă boala de cancer este vindecată în acest mod, se va deschide chakra inimii. Într-adevăr, această experienţă se aseamănă cu samādhi sau cu acea experienţă revelatoare pe care ne-o oferă creativitatea interioară sau exterioară (mentală). Este transformatoare. Dacă chakra inimii se deschide în acest mod, vom putea manifesta nu doar iubire faţă de partenerul de viaţă, ci şi compasiune universală.

Etapa finală a procesului creativ este manifestarea. Ca şi în cazul vindecării minte-corp, manifestarea nu este deplină doar în urma refacerii reprezentării fizice (software) necesare pentru funcţionarea adecvată a organului (celor) corespunzătoare. După ce retragerea bolii s-a produs, pacientul trebuie să încerce să aducă în planul manifestării compasiunea universală, transformatoare, faţă de toţi oamenii. Altfel, energia existentă la nivelul inimii se va reduce cantitativ din nou, consecinţele fiind dezastruoase. Cu alte cuvinte, atunci când supramentalul aude strigătul nostru şi ne învaţă un nou truc, noi trebuie să luăm lecţia în serios şi să o aplicăm pe cât de mult posibil.

În mod similar, vindecarea cuantică la nivelul vital al bolilor ce afectează oricare dintre chakre are ca rezultat deschiderea chakrelor respective şi transformarea expresiilor egoiste ale sentimentelor în expresii universale (vezi capitolul 11). Atunci când este vindecată o boală ce afectează chakra rădăcină, sentimentele de competitivitate şi teamă se transformă în prietenie bazată pe încredere,

respectiv în curaj. Vindecarea cuantică a unei boli ce afectează chakra sexului transformă energiile sexualităţii şi a dorinţei sexuale în respect faţă de sine şi faţă de alţii. În acelaşi mod, vindecarea cuantică la nivelul chakrei ombilicului transformă falsa mândrie şi sentimentul de nevrednicie în reală apreciere de sine.

La nivelul chakrei gâtului, vindecarea cuantică transformă sentimentele de frustrare şi de libertate egoistă a cuvântului în libertate autentică de exprimare. Vindecarea cuantică a chakrei frunţii transformă confuzia şi pseudoclaritatea în capacitatea de înţelegere supramentală intuitivă. În fine, dacă o boală ce afectează chakra coroanei este vindecată printr-un salt cuantic, sentimentele obişnuite de deznădejde şi satisfacţie se vor transforma în bucurie spirituală.

Creativitatea corpului vital-fizic pentru o persoană sănătoasă

Ce înseamnă creativitatea corpului vital-fizic pentru o persoană sănătoasă? Să ne amintim că chakrele sunt acele locuri în corpul fizic în care planurile din corpul vital (câmpurile morfogenetice) sunt reprezentate în fizic sub forma organelor. Acestea sunt zonele în care noi percepem mişcările energiei vitale corespunzătoare programelor care asigură funcţionarea organelor importante ale organismului.

Desigur, pe măsură ce aceste mişcări devin condiţionate, parte integrantă din fiinţa noastră vitală, dându-ne o „personalitate vitală”, ajungem să ne identificăm cu ele. Ar trebui să spunem, mai degrabă, „personalităţi”, deoarece la nivelul fiecărei chakre există o „ego personalitate” vitală, asociată unui anumit model de percepere a energiei în acel punct. Creativitatea corpului vital-fizic pentru o persoană sănătoasă înseamnă mişcarea creativă a energiei vitale, dincolo de mişcările condiţionate ale „ego-ului/personalităţii” vital fizice.

Cum realizează o persoană sănătoasă trezirea inteligenţei supramentale, utilizând, ca mijloc, creativitatea corpului vital-fizic, procesul creativ şi

simţirea (în opoziţie cu gândirea)?

Am descris în altă parte procesul creativ desfăşurat în vederea atingerii supraconştientului, a stării supramentale numite samādhi (Goswami 2000). Procesul creativ, după cum am mai spus, deţine patru etape: pregătire, incubare, înţelegere şi manifestare. Pregătirea pentru samādhi constă în numeroase discipline ale minţii, inclusiv exerciţiul important al interiorizării vieţii, prin care mai degrabă observăm atent procesele interioare, decât să ne irosim energia în activităţi exterioare.

Următorul pas al etapei de pregătire este acela în care învăţăm să ne concentrăm asupra unui anumit gând (meditaţie bazată pe concentrare, vezi capitolul 15). Sigur că, foarte curând vom constata că este imposibil să rămânem concentraţi foarte mult timp, deoarece organismul nostru nu este făcut pentru acest lucru. De aceea, învăţăm să ne relaxăm şi să alternăm perioadele de concentrare cu cele de relaxare. Uneori eu o numesc abordarea „faci-eşti-faci-eşti-faci" a meditaţiei.

Pătrundem, astfel, în domeniul preconştientului, domeniul experienţelor asociate fiecăruia dintre gândurile noastre condiţionate. În acest domeniu, avem din ce în ce mai multă voinţă liberă şi posibilitatea de a alege, atunci când dorim, un gând nou ce aparţine supramentalului, făcând, astfel, experienţa sinelui cuantic. Acest tip de experienţă are caracter nemijlocit; distincţia subiect-obiect nu este la fel de accentuată ca în cazul gândurilor obişnuite. Deosebirea este abia perceptibilă. Aceasta este samādhi – experienţa unităţii universale a sinelui cuantic şi, în acelaşi timp, experienţa supramentalului, existenţa necondiţionată în conştiinţa autentică.

Să presupunem acum că facem acest exerciţiu nu cu gândurile, ci cu sentimentele. Să alegem un sentiment ce ţine de chakra inimii – iubirea. Mă concentrez asupra acestui sentiment, rămânând, însă, relaxat, având sau nu în faţă obiectul iubirii mele. Tantra numeşte acest exerciţiu „calea de stânga", deoarece adeseori este practicat în timpul actului sexual. Însă este foarte dificil să transcenzi

nevoia de orgasm, expresia obişnuită a sexualităţii.

Dacă reuşim să împiedicăm mişcarea „descendentă” a energiei vitale către chakra a doua, concentrându-ne în continuare asupra energiei existente la nivelul inimii, pătrundem, la un moment, dat, în preconştient; „dansăm” cu sinele cuantic al unei noi expresii creative a iubirii – iubirea universală sau dragostea necondiţionată. Dacă ne menţinem o vreme în această stare, vom experia, mai devreme sau mai târziu, sinele cuantic al profunzimii supramentale, un sentiment universal al iubirii necondiţionate.

După cum am mai spus, energia vitală poate fi percepută, cu puţin exerciţiu, sub forma unor curenţi sau a unei senzaţii de furnicare prin trup, în dreptul chakrelor. Acest sentiment creativ de iubire necondiţionată este perceput ca un curent ce urcă de la chakra rădăcină (oricum, de la o chakră inferioară). Această energie care urcă este numită, în tantra, kundalini shakti. Kundalini înseamnă „încolăcit”, iar shakti înseamnă „energie, energie vitală”.

Ne imaginăm că energia este „încolăcită” în dreptul chakrei rădăcină, unde rămâne disponibilă (metafora este aceea a energiei potenţiale a unui arc strâns). Din când în când, în mod spontan, energia potenţială se transformă în energie cinetică, deplasându-se în toate direcţiile, însă aceste mişcări ale energiei nu fac decât să accentueze confuzia cu care oamenii se confruntă vizavi de domeniul energiei vitale. (într-adevăr, multe persoane par să fie afectate de aceste mişcări neregulate ale energiei kundalini; vezi Kason, Greenwell 1995).

Pe de altă parte, experienţa activării energiei kundalini este mişcare direcţionată. Acest proces pare să creeze un nou canal energetic; energia este percepută ca urcând de-a lungul acestui nou canal, în linie dreaptă de-a lungul coloanei vertebrale.

Apare confuzia, deoarece, în literatura tantrică, acest canal energetic de-a lungul coloanei vertebrale poartă denumirea de sushumna, considerat a fi existat chiar şi

înainte de experienţa trezirii kundalini. Nu este deloc un canal nou. Desigur, aceasta este viziunea fizicii clasice. În fizica cuantică, sushumna nadi este doar un canal potenţial, înainte ca trezirea kundalini să se producă. Doar atunci putem spune că a fost actualizat. Astfel, nu este greşit dacă spunem că acest canal este creat odată cu trezirea kundalini. Energia care urcă prin acest canal îi dă celui care face această experienţă un sentiment intens de iubire universală veşnică, ce deţine puteri transformatoare. (Cu alte cuvinte, avem posibilitatea de a ne transforma dacă parcurgem etapa de manifestare a creativităţii.)

În tradiţia tantrică se spune că, dacă kundalini urcă din chakra rădăcină printr-un nou canal de-a lungul coloanei vertebrale până la chakra coroanei, atunci trezirea kundalini este totală. Mişcările energiei vitale pot fi atunci controlate cu uşurinţă, fără efort. Aceasta este trezirea inteligenţei supramentale cu ajutorul domeniului vital-fizic al experienţei.

Sănătate pozitivă

Aş dori acum să introduc noţiunea de „sănătate pozitivă" ca o analogie cu noţiunea de „sănătate mentală pozitivă" creată de psihologul Abraham Maslow. Maslow a făcut câteva studii asupra unor persoane sătătoase din punct de vedere mental şi a descoperit că aproximativ cinci la sută din acestea deţin 16 trăsături de personalitate pe care oamenii obişnuiţi nu le au. Cele mai importante dintre aceste trăsături sunt creativitatea, iubirea necondiţionată, independenţa şi simţul umorului.

Aceste însuşiri ţin de inteligenţa supramentală, la care ajungem dacă transcendem mintea, către supramental. De asemenea, cred că un studiu similar ar trebui făcut şi cu persoane sănătoase din punct de vedere fizic, în special persoane care lucrează cu energia lor vitală, care au experienţe kundalini, sau experienţe în care energia qi urcă, aşa cum se întâmplă în sistemul chinez/japonez de arte marţiale.

Psihologul Uma Goswami evidenţiază un alt aspect.

Ea spune că persoanele care au o sănătate mentală pozitivă emană sentimente pozitive, precum pacea. Goswami citează exemplul marelui înţelept din India, Ramana Maharshi, în apropierea căruia numeroşi oameni simt o pace adâncă. Ea o numeşte sănătate mentală radiantă (Goswami 2003).

Am cunoscut şi eu o astfel de persoană, filosoful-mistic american Franklin Merrel-Wolff (Goswami 2000). În 1984, încă mai căutam, încă mai orbecăiam, încercând să găsesc un răspuns la întrebarea: „Produce conştiinţa colapsul undei de posibilitate cuantică?" Intuiam şi faptul că salvarea personală depinde tot de conştiinţă. Însă eram obosit, nefericit şi aveam dubii legate de căutările mele, când l-am întâlnit pe Franklin la ferma sa din Lone Pine, California.

Avea 97 de ani şi a refuzat să vorbească despre fizică cuantică cu mine, deoarece „îmi dă dureri de cap". Aşa că am stat, pur şi simplu, alături de el în grădină. După câteva zile, am fost uimit să aud că fusesem caracterizat drept un fizician „încântător". Cercetându-mă atent, am constatat că nefericirea îmi dispăruse, fiind înlocuită cu o bucurie spirituală ce a durat toată perioada şederii mele la ferma lui Franklin.

Cred că există, în jurul nostru, persoane care deţin o sănătate pozitivă, radiantă, în prezenţa cărora avem o senzaţie de vitalitate şi de furnicare nejustificată în trup, lumina pare să ne străbată corpul, iar bucuria este de nestăvilit. Cu toţii putem obţine aceste stări de sănătate, dar numai dacă abordăm în mod creativ domeniul energiei vitale a conştiinţei.

Nu ar fi grozav dacă unii dintre medicii noştri ar fi persoane trezite la inteligenţa supramentală şi ar utiliza metoda creativităţii vital-fizice? Nu ar fi grozav dacă ne-am concentra mai puţin asupra îmbolnăvirii şi mai mult asupra sănătăţii? Dacă am învăţa să vedem sticla pe jumătate plină şi nu pe jumătate goală? Am reuşi, astfel, cel puţin să eliminăm teama de moarte care ne face să fim atât de preocupaţi de îmbolnăvire.

O perspectivă sănătoasă asupra morţii

Răspunzând la întrebarea „Care este cauza costurilor ridicate ale sănătăţii în America?”, mulţi au spus că banii cheltuiţi pentru a-i ţine în viaţă pe cei aflaţi pe patul de moarte. Moartea este privită nu doar ca un fenomen dureros şi de nedorit, ci în special ca o întâlnire cu marele vid, cu neantul, un capăt de drum – de aici şi teama de moarte.

Însă ştiinţa bazată pe întâietatea conştiinţei ne oferă imediat o altă perspectivă. Conştiinţa este fundamentul întregii existenţe; ea nu moare niciodată. În plus, avem corpurile subtile mental şi vital, din care ia naştere personalitatea, prin condiţionare. Dacă analizăm condiţionarea mentală şi vitală, observăm că aceasta este rezultatul modificării ecuaţiilor matematice, al algoritmilor care determină probabilităţile asociate posibilităţilor cuantice.

Memoria „cuantică” a acestor modificări nu este localizată nicăieri, de aceea poate supravieţui de la un spaţiu-timp la un altul, dând astfel naştere fenomenului cunoscut sub denumirea de reîncarnare. Nu „corpurile” supravieţuiesc, ci anumite înclinaţii spre utilizarea minţii şi a corpului vital, înclinaţii ce au primit denumirea de karma.

Dar de ce ne reîcarnăm? Deoarece trezirea la inteligenţa supramentală necesită timp. Presupune multe permutări şi combinări ale tiparelor vitale şi mentale (pe care orientalii le numesc karma) şi numeroase salturi cuantice pentru a reuşi, în cele din urmă, să ne însuşim contextele care formează inteligenţa supramentală.

Această karma „acumulată” la nivelul corpurilor vital şi mental este cea prin care se justifică faptul că ne naştem cu anumite guna vitale şi mentale care, de-a lungul procesului nostru de maturizare, generează acele dosha minte-creier şi dosha vital-fizice.

Ce este moartea, din această perspectivă? Moartea este un element important al drumului către cunoaştere pe care îl parcurgem (Kübler-Ross 1975). Moartea este o

perioadă prelungită de procesare neconştientizată, cea de-a doua etapă, în ordinea importanţei, a creativităţii (Goswami 2001). Dovada o constituie mărturiile celor care au trecut prin moarte clinică.

Experienţele celor care trec prin moarte clinică sunt cunoscute de ceva timp. Unele persoane aflate în moarte clinică, din pricina unui infarct, de exemplu, după ce au fost resuscitate, relatează experienţe spirituale – ieşirea din trup, întâlnirea unui maestru spiritual, traversarea unui tunel, etc.

Cum se explică aceste experienţe, care presupun distincţia subiect-obiect, ale persoanelor aflate în moarte clinică? Explicaţia este: procesarea neconştientizată.

Cât timp au fost „moarte", aceste persoane au procesat posibilităţile la nivelul subconştientului; abia atunci când au fost readuse la viaţă s-a produs colapsul undei de posibilitate, iar experienţa lor a avut loc retroactiv. Acest colaps retroactiv al unui întreg şir de evenimente care duc la experienţa din prezent poartă, în fizică, denumirea de „alegere întârziată" (vezi Goswami 2000; Helmuth et al. 1986; Schmidt 1993). Aceasta înseamnă că, dacă pacienţii nu ar fi fost readuşi la viaţă, procesarea neconştientizată ar fi continuat până la următoarea încarnare.

Vindecarea ca mijloc de redobândire a integrităţii

Este foarte interesant faptul că, în limba engleză, cuvintele „vindecare" şi „integritate" au aceeaşi rădăcină etimologică. Aceasta înseamnă că vindecarea, în ultimă instanţă, înseamnă dobândirea integrităţii. Ce implică acest aspect?

Pantajali a spus că toată suferinţa are drept ultimă cauză ignoranţa. Pentru Pantajali, ignoranţa este gândul iluzoriu că suntem separaţi de întreg. Să vindeci boala separării înseamnă să înţelegi că noi suntem întregul, că nu am fost niciodată separaţi, separarea este o iluzie.

Dacă am reuşit, în acest mod, să ne vindecăm pe noi înşine, îi putem vindeca şi pe alţii. Filosoful Ernest Holmes (1938), fondatorul unei tradiţii de vindecare numite Ştiinţa

Minţii, a ştiut că, pentru a-l vindeca pe cel de lângă tine, nu este nevoie de voinţă, ci de cunoaşterea Adevărului: „Vindecarea nu necesită voinţă, ci cunoaşterea Adevărului. Acest Adevăr este că Omul Spiritual este deja perfect, oricare ar fi aparenţele”.

Cu toate acestea, ar fi greşit să spunem că dobândirea adevărului vindecă, în mod automat, o afecţiune patologică a corpului fizic (a celui care a dobândit adevărul), pentru care separarea (structura, de exemplu) deţine o inerţie puternică. Realizarea adevărului nu face decât să elibereze persoana respectivă de iluzia identităţii cu corpul fizic, de iluzia identităţii cu orice formă de suferinţă, fie ea boală sau moarte.

Strategii pentru dobândirea sănătăţii pozitive

În cultura noastră materialistă, atunci când vorbim despre strategii pentru dobândirea unei sănătăţi de fier, ne referim la o igienă adecvată, la o alimentaţie adecvată, la exerciţii fizice şi la un control medical de rutină. Avem în vedere, aşadar, îngrijirea corpului fizic. Sănătatea pozitivă, pe de altă parte, începe atunci când ne preocupăm şi de corpurile vital, mental, supramental şi chiar corpul bliss.

Ce înseamnă o igenă adecvată pentru corpul vital sau mental? Aşa cum igiena fizică înseamnă evitarea mediilor fizice nocive, igiena vitală şi mentală înseamnă evitarea poluării vitale şi mentale.

Psihologul Uma Goswami evidenţiază acest aspect atunci când spune, „Sentimentele sunt mai contagioase decât bacteriile şi viruşii”. Trebuie, aşadar, să evităm contaminarea cu sentimente negative şi, dacă vorbim de igiena adecvată pentru corpurile subtile, cu gânduri negative.

În alimentaţie, de asemenea, trebuie să ţinem cont de vital şi mental. Sunt de preferat alimentele proaspete (gătite sau nu), deoarece acestea au mai multă energie vitală decât alimentele mai vechi, chiar dacă au fost ţinute în frigider. Dacă avem în vedere alimentaţia atât la nivel fizic, cât şi la nivel mental, vegetarianismul reprezintă o opţiune bună. Este de ajuns să ne gândim la modul de

prelucrare a cărnii în ţara noastră (vezi Robbins 1996), pentru a înţelege calitatea energiei vitale pe care o primim de la aceste produse. Dacă mâncăm carnea unui animal fricos şi nefericit, încărcat cu energie vitală negativă (carne de vită „furioasă") nu facem decât să ne încărcăm, la rândul nostru, cu energie vitală negativă: furie, dorinţe sexuale, teamă, nesiguranţă şi competitivitate.

Alimentaţia mentalului înseamnă să ne hrănim cu literatură bună, cu muzică bună, cu poezie, artă – ceea ce poate fi numit „hrană pentru suflet". Importanţa acestora nu este mai mică decât a hranei obişnuite. Activităţile care stimulează râsul şi starea de bucurie sunt de preferat în locul celor care ne „îngreunează". Aceasta este regula generală a alimentaţiei mentale.

Cum ne exersăm vitalul şi mentalul? Exerciţiile pentru corpul vital sunt mai numeroase, graţie tradiţiilor orientale. Poziţiile hatha yoga şi tehnicile de respiraţie (prāṇāyāma) provin din India, taijiquan din China, iar aikido din Japonia. Însă, după cum subliniază Uma Goswami, aceste exerciţii nu trebuie practicate atunci când mintea este agitată. Trebuie, în schimb, să ne relaxăm. Să dobândim un ritm mai lent şi să acordăm atenţie spaţiului interior al energiei vitale.

În ceea ce priveşte corpul mental, exerciţiul este concentrarea – repetarea, de pildă, a unei mantre, cum ar fi om. Puteţi face acest lucru în timpul lucrului, sau vă puteţi aşeza şi practica meditaţia pe bază de concentrare, aşa cum este meditaţia transcendentală (vezi şi capitolul 15). Însă concentrarea presupune efort şi ne epuizează dacă nu reuşim să o alternăm cu momente de relaxare – stilul „faci-eşti-faci-eşti-faci". În acest mod, concentrarea îndelungată este posibilă, fără ca sistemul nervos să fie suprasolicitat.

Iar acest „faci-eşti-faci-eşti-faci" poate, uneori, face posibilă experienţa înălţătoare a „dansului" cu sinele cuantic; de asemenea, cresc şi şansele producerii salturilor cuantice către supramental. Acesta este exerciţiul pentru corpul supramental.

În cadrul întrunirilor pe care le realizez, îi iniţiez adesea pe participanţi într-un şir de meditaţii, respectând o idee ce a pornit de la un mistic creştin numit Fratele Lawrence. Fratele Lawrence, un bucătar simplu şi cu inima bună, obişnuia să facă ceea ce el numea „exerciţiul prezenţei lui Dumnezeu”, pentru a atinge iluminarea. În versiunea pe care eu am dat-o exerciţiului, începi prin a te aşeza confortabil. Faci un exerciţiu rapid de conştientizare a propriului trup, pentru a-l alimenta cu energie; lasă apoi energia iubirii să-ţi umple inima. Puteţi face acest exerciţiu în mai multe moduri.

Gândiţi-vă la persoana iubită (la cel cu care aveţi în prezent o relaţie) sau la o persoană pe care o veneraţi (de exemplu Iisus, Buddha, Mohammed sau Ramana Maharshi), sau, pur şi simplu, la iubirea lui Dumnezeu. O dată ce simţiţi energia în inimă, distribuiţi-vă atenţia (ca atunci când vă relaxaţi ochii după ce i-aţi ţinut fixaţi asupra unui punct). Acordaţi o parte din atenţie activităţilor ce se petrec în jurul dumneavoastră – sunete, imagini, chiar şi anumite munci casnice. Armonizaţi starea dumneavoastră interioară cu ceea ce se petrece în jur.

Imaginaţi-vă că faceţi un duş având pe cap o cască protectoare. Apa vă udă întreg corpul, mai puţin părul. În mod similar, treburile lumeşti vă îndepărtează atenţia de la sentimentele ce apar în dreptul tuturor chakrelor, dar niciodată de la cele ce apar la nivelul chakrei inimii. O dată ce vă însuşiţi acest exerciţiu, puteţi face ceea ce a făcut Fratele Lawrence, să vă trăiţi viaţa în armonie.

Salturile cuantice creative ocazionale sunt importante şi pentru corpul mental, deoarece doar atunci poate mintea procesa cu adevărat înţelesuri noi, datorită contextului nou ce apare. Există o istorioară legată de artistul suprarealist René Magritte. Magritte mergea pe stradă când i-a atras atenţia un tort din vitrina unei cofetării. A intrat şi a cerut tortul. Dar în timp ce vânzătorul aducea tortul din vitrină, Magritte spuse: „Vreau un alt tort”. Întrebat de ce, Magritte a răspuns: „Nu vreau tortul din vitrină, deoarece a fost îndelung privit

de oameni”. În mod similar, este mai sănătos pentru minte să nu proceseze mereu aceleaşi gânduri pe care le procesează toată lumea. De aici importanţa creativităţii.

În ceea ce priveşte corpul bliss, exerciţiul pe care o persoană leneşă îl poate face este somnul. Dar atunci când ne trezim din somn, deşi ne simţim fericiţi, rămânem neschimbaţi, cu toate că starea în care distincţia subiect-obiect este anulată ne-a priit foarte bine. Aceasta se întâmplă deoarece, în timpul somnului normal, noi putem procesa inconştient doar tiparele obişnuite de posibilităţi. Acest lucru nu mai este valabil atunci când învăţăm să dormim având în minte creativitatea. Putem, apoi, atinge stări asemănătoare somnului, însă atunci când ne trezim, debordăm de creativitate, suntem transformaţi. Acest „somn creativ” este cel mai bun exerciţiu pentru corpul bliss.

Dacă abordaţi cu seriozitate sănătatea pozitivă, nu uitaţi de vizitele pe care să le faceţi la persoane care deţin ele însele o sănătate pozitivă. În India, acest fapt poartă denumirea de satsang – a fi în compania unor persoane puţin sau deloc separate de întreg. Pentru cei preocupaţi de sănătatea pozitivă, satsang-urile sunt mai importante decât controalele de rutină, acele întâlniri cu aparate de pus diagnosticul, în cabinetul unui medic.

Vindecarea miraculoasă: creativitate la nivel fizic?

În fine, câteva cuvinte despre un subiect foarte controversat: vindecarea miraculoasă – vindecare ce pare a încălca chiar şi legile fizice, deoarece se produce instantaneu.

Când spun vindecare miraculoasă, nu mă refer la toate cazurile de vindecare ce au loc la Lourdes şi pe care Biserica Catolică le include în categoria „vindecărilor miraculoase”. Oamenii, în special catolicii, merg la Lourdes cu boli incurabile şi mulţi dintre ei îşi află vindecarea. Neurologul Brendan O’Regan (1997) a studiat cu atenţie aceste cazuri şi a ajuns la concluzia că pot fi incluse în aceeaşi categorie ca şi cazurile de vindecare spontană. Astfel, majoritatea acestor cazuri sunt, probabil,

exemple de vindecare cuantică minte-corp; altele sunt exemple de vindecare cuantică la nivelul corpurilor vital-fizic.

Există, însă, un număr mic de astfel de cazuri care nu intră în niciuna dintre cele două categorii. Acestea sunt cazurile pe care le aduc eu în discuţie. Şi aici putem vorbi de un tip de vindecare cuantică. Dar ce presupune acest lucru?

În toate culturile putem găsi mărturii despre astfel de vindecare. Se spune că Iisus avea această putere. În India, există numeroase istorisiri despre puterea de vindecare a unui înţelept din secolul al nouăsprezecelea, numit Sirdhi Sai Baba, putere ce ţine de domeniul miraculosului. Mai recent, Paramahansa Yoganada a scris (în Autobiography of a Yogi) despre un înţelept numit Babaji care i-a refăcut toate oasele rupte unui discipol care a sărit de pe o stâncă pentru a-şi dovedi credinţa. Un caz şi mai recent de vindecare vorbeşte despre:

…un băieţel din New York, în vârstă de 11 ani, cred… care aduna salamandre când era mic.

Salamandrele au această caracteristică – dacă le rupi un membru, acesta, pur şi simplu, creşte la loc.

Nimeni nu i-a spus băieţelului că acest lucru nu este valabil şi în cazul oamenilor. Au uitat!

Aşa că, atunci când avea în jur de 11 ani, băiatul şi-a pierdut un picior, chiar de sus, de la coapsă…

Medicul i-a spus, „Nu se mai poate face nimic”. Dar sistemul de credinţe [al băiatului] nu admitea o astfel de idee, de aceea, băiatului a început să-i crească un alt picior. A durat aproape un an… piciorul i-a crescut, începuse să i se dezvolte şi laba piciorului. Ultima oară când am auzit despre el, începuseră să i se formeze şi degetele (citat în Grossinger 2000).

Nu ştiu dacă aceste relatări sunt adevărate; nu le-am verificat. Dar să presupunem că sunt adevărate. Există vreo cale de a include acest tip de vindecare „miraculoasă” în gândirea noastră ştiinţifică despre vindecare?

Trebuie să ne amintim faptul că intelectul

supramental ne oferă contextele tuturor mişcărilor – fizice, mentale şi vitale. Astfel, o dată ce ajungem să stăpânim inteligenţa supramentală, obţinem controlul şi asupra mişcărilor ce se produc la toate cele trei niveluri. Mai simplu spus, obţinem capacitatea de a controla şi manipula toate cele trei planuri – fizic, mental şi vital.

Trebuie, însă, să avem grijă. Chiar şi o mică schimbare adusă unei legi fizice poate afecta întregul univers. Desigur, nu ne putem gândi la schimbări universale în legile fizice. Nimeni nu deţine această putere. Dar o schimbare locală (manipulare) a legilor fizice, fără a afecta pe cineva, nu poate avea consecinţe dezastruoase. Creativitatea în universul fizic trebuie gândită doar în acest context local. Cred că adevărata vindecare miraculoasă intră în această categorie.

18. Ghidul pentru sănătate şi vindecare al unui specialist în fizică cuantică

Cititorul: Ce informaţii noi ne puteţi da dumneavoastră, în calitate de specialist în fizica cuantică, legate de sănătate şi vindecare, pe care nu le putem afla din altă parte? Ce mesaj unic pentru medicină poate transmite un specialist în fizică cuantică?

Specialistul în fizică cuantică: Există, în prezent, o paradigmă fixă în medicină, care poartă denumirea de medicină convenţională, a cărei validitate este mai degrabă limitată. Există, de asemenea, numeroase tradiţii şi tehnici, unele vechi, altele noi, incluse sub denumirea generică de medicină alternativă sau complementară, care încearcă să umple golul lăsat de medicina convenţională.

Medicina convenţională se fundamentează pe metafizica materialistă conform căreia toate bolile pot fi reduse la un anumit tip de disfuncţie fizică şi, în consecinţă, remediul acestora are în vedere exclusiv planul material. Cealaltă paradigmă, medicina alternativă sau complementară, constă într-un număr de tehnici diferite, unele noi, altele foarte vechi. Tehnicile foarte vechi ale medicinei alternative au la bază principii metafizice care contrazic făţiş principiile materialiste ale medicinei

convenţionale. Chiar şi noile tehnici sunt considerate paradoxale în gândirea materialistă, însă principala carenţă a medicinei alternative este lipsa unităţii metafizice, pe care medicina convenţională o are.

Gândirea cuantică bazată pe întâietatea conştiinţei este calea, poate singura cale, de a crea o Medicină Integrală care să ofere o bază metafizică pentru toate tipurile de medicină alternativă şi mai mult decât atât. Poate integra medicina alternativă şi medicina convenţională, păstrând o distincţie clară a rolului pe care fiecare dintre acestea îl deţine în interiorul paradigmei integrate.

C: Sunt sigur că exageraţi. Una dintre primele încercări de a oferi un principiu metafizic integrator pentru medicina alternativă se bazează pe metafizica holistă conform căreia întregul nu poate fi redus la părţi; de fapt, întregul este mai mare decât părţile. La nivel holist, există numeroase fenomene, energii (vitale) subtile, minte, suflet şi spirit, toate acestea deţinând eficacitate cauzală, ce nu pot fi reduse la atomii, moleculele, celulele şi organele corpului. Boala înseamnă funcţionarea necorespunzătoare a întregului organism şi, de aceea, este cel mai bine tratată la nivelul întregului organism. Prin ce este ştiinţa în interiorul conştiinţei, despre care vorbiţi dumneavoastră, superioară acestei paradigme holiste a sănătăţii?

SFC: Acest mod de a defini metafizica holistă – „întregul este mai mare decât părţile din care este alcătuit” – a devenit o problemă, deşi la început se credea că este soluţia. Daţi-mi voie să explic mai întâi cea de-a doua afirmaţie.

Odată cu succesul înregistrat de biologia moleculară, paradigma materialistă părea atât de grozavă, încât majoritatea oamenilor de ştiinţă erau convinşi de validitatea ideii conform căreia nu există nimic în afară de materie; totul, inclusiv energiile subtile, mintea, sufletul şi spiritul, este materie. A existat, însă, şi un număr destul de mare de oameni de ştiinţă care au considerat că aceste

fenomene, energiile subtile, mintea, sufletul şi spiritul sunt importante şi deţin eficacitate cauzală. De aici ideea de emergenţă, ce stă la baza holismului: întregul este mai mare decât părţile deoarece la fiecare nivel al întregului apar noi fenomene ce deţin eficacitate cauzală şi care nu pot fi reduse la părţi. Fritjof Capra este, probabil, cel mai de seamă susţinător al acestui model.

Principiul holismului nu se aplică, însă, şi universului neînsufleţit. Atomii sunt aglomerări de particule elementare. Putem calcula orice este cunoscut pe cale experimentală despre atomi, pe baza particulelor elementare şi a interacţiunilor dintre ele; nu mai pot apărea noi elemente. Acelaşi lucru este valabil şi pentru molecule, alcătuite din atomi. Putem afla totul despre molecule pe baza atomilor şi a interacţiunior dintre aceştia. Şi tot aşa.

Putem calcula orice aspect legat de solide pe baza atomilor şi a moleculelor ce intră în alcătuirea acestora, şi aşa mai departe. Numai în cazul universului însufleţit apar elemente noi la nivelul întregului. Dacă acest fapt de datorează holismului – întregul este mai mare decât părţile – obţinem două principii – materialism pentru universul neînsufleţit şi holism pentru universul viu.

Această distincţie ne pune, însă, în dificultate. Reducţionismul şi holismul sunt două metafizici ireconciliabile. Din pricina acestui fapt, vor trebui să existe două paradigme diferite de medicină: una, reducţionistă sau convenţională, cealaltă, holistă sau alternativă. Ce fel de medicină holistă este aceasta? Bunul simţ nu admite decât un singur tip de medicină.

C: Nu acelaşi lucru a susţinut şi Ken Pelletier, unul din pionierii medicinei minte-corp? În cartea sa, The Best Alternative Medicine, acesta îi citează pe medicii materialişti Marcia Angell şi Jérôme Kassirer, după cum urmează:

Nu pot exista două tipuri de medicină – convenţională şi alternativă. Nu există decât medicină care a fost testată în mod corespunzător şi medicină care nu a

fost testată corespunzător, medicină eficientă şi medicină care poate sau nu să fie eficientă. O dată ce un tratament a fost riguros testat, nu mai contează dacă la început tratamentul respectiv a fost considerat alternativ. Dacă se constată că acesta este lipsit de riscuri şi eficient, va fi acceptat. Însă simple afirmaţii, speculaţii şi mărturii nu ţin locul dovezilor. Tratamentele alternative trebuie supuse testelor ştiinţifice la fel de riguros precum cele convenţionale (Pelletier 2000, p. 50).

De fapt, Pelletier susţine necesitatea acestei" abordări bazate pe dovezi" a medicinei şi face tot posibilul pentru a demonstra că o mare parte a tratamentelor alternative şi complementare trec acest test. Ce părere aveţi despre acest tip de abordare?

SFC: Dar această modalitate de testare cu ajutorul experimentelor clinice are consecinţe dezastruoase pentru tehnicile neconvenţionale de vindecare, dacă nu pentru toate tehnicile de vindecare. În primul rând, în ce constau dovezile? În tradiţia alopată, este vorba despre acele experimente în care unor pacienţi aleşi la întâmplare li se administrează acelaşi tratament, restul pacienţilor acţionând ca grup de control. Se măsoară apoi rata vindecării.

Prejudiciază acest procedeu tehnicile alternative de tratament? Apar aici numeroase dificultăţi. Multe dintre terapiile alternative sunt individualizate; fiecare persoană va fi tratată diferit, chiar dacă diagnosticul este acelaşi în cazul tuturor. Să presupunem că am rezolvat această problemă. Numeroase tratamente alternative nu au în vedere beneficiile pe termen scurt (care, dacă apar, sunt considerate bonus), ci pe termen lung. În cadrul testelor clinice, calcularea beneficiilor pe termen lung poate fi dificilă.

În plus, dacă acordăm atenţie tradiţiei ce stă la baza acestor tratamente alternative, vindecarea înseamnă nu doar vindecarea corpului fizic, ci şi a corpului energetic imaterial (corp vital), a corpului mental şi aşa mai departe. Criteriile de măsurare pentru aceste corpuri imateriale vor

fi, desigur, diferite. Iar această afirmaţie este valabilă chiar dacă veţi considera, asemenea unora dintre susţinătorii holismului, că entităţi precum corpul energetic şi mintea sunt entităţi ce derivă dintr-un substrat material de bază (însă, cumva, nereductibile la acesta).

Experimentele realizate de către parapsihologul Marilyn Schlitz (1987) şi colaboratorul acesteia R. Wiseman au scos la iveală o altă problemă. Cei doi au demonstrat că, în situaţiile care presupun participarea conştiinţei, „experimentatorul" deţine un rol foarte precis. Cu alte cuvinte, rezultatul măsurătorii depinde de intenţionalitatea experimentatorilor. Conform practicienilor medicinei alternative, vindecarea este, fără îndoială, un fenomen ce presupune participarea conştiinţei. Atunci, cum putem evalua aceste teste?

Principalul motiv pentru care trebuie să avem rezerve faţă de abordarea bazată pe dovezi a medicinei este acela că acest tip de abordare defineşte medicina ca pe o ştiinţă empirică, fapt ce nu este compatibil cu orientarea generală a ştiinţei. Încă de pe timpul lui Galileo, succesul ştiinţei s-a datorat unui tip de abordare ce presupune două direcţii: ştiinţa teoretică şi cea experimentală. După cum i-a spus Einstein lui Heisenberg, ceea ce noi vedem depinde de teoriile pe care le utilizăm pentru a ne interpreta observaţiile. Nu există empirism pur.

Să presupunem, însă, că renunţăm la abordările mărginite ale holismului şi ale medicinei bazate pe dovezi. Să presupunem, în schimb, că ne întoarcem la intuiţiile pe baza cărora au fost concepute tehnicile neconvenţionale, intuiţii ce definesc eficienţa acestor tratamente pe baza eficienţei unor entităţi precum energii subtile, minte, suflet şi spirit. Asta am încercat eu să fac în această carte.

C: Într-adevăr. Dumneavoastră susţineţi faptul că o metafizică unificată pentru toate tipurile de medicină vă oferă o modalitate viabilă de a clasifica toate practicile medicale predominante, inclusiv cele convenţionale, în ce mod este acest tip de clasificare superior altora? De

exemplu, un autor clasifică toate tipurile de medicină în funcţie de cele patru tipare de conştiinţă identificate de Ken Wilber (1993): exterior-individual, exteriorcolectiv, interior-individual, interior-colectiv (Astin 2002). Alopatia, de pildă, intră în categoria exteriorcolectiv, în timp ce Āyurveda intră în categoria interior-individual. Ce părere aveţi despre acest lucru?

SFC: Accept aceste încercări de clasificare. Cea pe care aţi amintit-o este complementară celei propuse în cartea de faţă.

Acum ceva vreme, stăteam de vorbă cu medicul Elliot Dascher care tocmai citea cartea mea Quantum Creativity (Goswami 1999). Arătam, în cartea respectivă, că există patru tipuri de creativitate: interioarăexterioară, fundamentală-situaţională. Elliot era foarte încântat deoarece, în timp ce îmi citea cartea, i-a venit imediat ideea că ar trebui să clasificăm diferitele paradigme ale medicinei în funcţie de tipul de creativitate căruia acestea îi aparţin. Elliot s-a gândit că şi modelele de medicină pot fi împărţite în patru clase: situaţionalexterior (alopatie); situaţional-interior (Āyurveda, medicina chineză); fundamental-exterior (vindecarea spirituală); fundamental-interior (meditaţia, yoga). Acest tip de exerciţiu este mereu util.

C: Puteţi răspunde la întrebarea „Cine vindecă”?

SFC: Da, pot. Tradiţiile foarte vechi ale medicinei alternative sunt criticate şi respinse de către materialişti din pricina dualismului implicit al acestora. Însă paralelismul psihofizic în cadrul întâietăţii conştiinţei (care are libertatea de a alege creativ alternativa de vindecare din mai multe posibilităţi cuantice) soluţionează această problemă.

Abordarea propusă de mine defineşte în mod clar chestiunea eficacităţii cauzale. Materialul, vitalul, mentalul şi supramentalul oferă posibilităţi cuantice din care conştiinţa poate alege. Din aceste posibilităţi, conştiinţa alege actualitatea pe care o experiem cu aspectele materiale, vitale, mentale şi supramentale.

C: Dar dacă conştiinţa alege, de ce nu alegem întotdeauna „sănătatea”? De ce mai suferim de boli şi alte afecţiuni?

SFC: Ah, subtilitatea esenţială a alegerii. În anii ’70, Fred Alan Wolf a creat sloganul New Age „Noi ne creăm propria realitate”. Intenţia sa era bună, însă a fost greşit înţeles. Urmând dictonul acestuia, la început, oamenii au încercat să aducă în planul realităţii obiecte precum Cadillacuri. Nu prea au reuşit, aşa că o vreme au încercat cu spaţii de parcare pentru maşinile lor!

Lăsând gluma la o parte, în ego-ul nostru obişnuit, suntem ignoranţi şi condiţionaţi să suferim, din pricina faptului că ne ignorăm puterile de vindecare. Alegerea uneia dintre posibilităţi se va produce întotdeauna. Atunci când ne lăsăm conduşi de ego-ul nostru, doar posibilităţile condiţionate vor deţine o probabilitate mare, astfel că alegerea creativă a stării de sănătate este cu uşurinţă trecută cu vederea.

C: Aşadar, atunci când ne îmbolnăvim, este necesar un salt cuantic, dacă dorim să ne vindecăm doar prin propriile puteri.

SFC: Aşa este. Reţineţi, nu toată lumea este pregătită pentru salturi cuantice. Pentru aceste persoane, sistemele de medicină, limitate cum sunt, reprezintă soluţii mai bune. De asemenea, creativitatea este mai dificil de întrebuinţat dacă boala există la nivelul vital şi nu la cel mental, şi este un miracol dacă boala afectează exclusiv nivelul fizic.

C: Aţi vorbit, de asemenea, de puritatea intenţiilor. Cum putem înţelege cel mai bine acest aspect?

SFC: Într-adevăr, puritatea intenţiilor este crucială pentru producerea salturilor cuantice. Însă este greu de atins, deoarece intenţiile noastre sunt atât de contrare, de confuze. Totuşi, vestea bună este că putem face un exerciţiu pentru a o obţine. Exerciţiul constă în patru etape:

1. Începeţi să conturaţi intenţia de vindecare de la nivelul ego-ului; acesta este nivelul la care vă aflaţi. Altfel

spus, intenţionaţi să vă vindecaţi, să vă vindecaţi de boala de care suferiţi.

2. În cea de-a doua etapă, lăsaţi intenţia de a vă vindeca, pornită din ego, să se transforme în intenţia de a vindeca pe toată lumea. La urma urmei, dacă toată lumea este vindecată, şi dumneavoastră sunteţi vindecat.

3. În cea de-a treia etapă, lăsaţi intenţia dumneavoastră să devină mai mult o rugăciune: vindecarea să se producă dacă este în armonie cu întregul, cu sinele cuantic universal.

4. În cea de-a patra etapă rugăciunea trebuie să facă loc tăcerii, meditaţiei.

C: Cei care aparţin culturii noastre occidentale nu sunt deloc familiarizaţi cu corpul vital. Ce soluţie propuneţi dumneavoastră, care să ne ajute să ne familiarizăm cu propriul corp vital?

SFC: Aceasta este o întrebare bună. În aceste timpuri materialste, nu acordăm prea multă atenţie senzaţiilor ce apar în corp, precum senzaţia de furnicare sau fiorii, însă acestea sunt exemple bune de mişcare a corpului vital, a energiei vitale.

În capitolul 11, am sugerat o metodă simplă de a acumula energie vitală la nivelul palmelor: pur şi simplu, frecaţi palmele una de cealaltă şi apoi depărtaţi-le uşor, menţinându-le în poziţia de „namaste”, gest specific Indiei de Est. Înţepăturile pe care le simţiţi cu ajutorul acestui exerciţiu simplu sunt mişcările energiei vitale. Dacă veţi trece palmele astfel energizate pe deauspra feţei, de exemplu, vă veţi simţi revitalizat.

Aţi auzit, probabil, de Atingerea Terapeutică, iniţiată în Statele Unite de Dolores Krieger şi Dora Kunz. Atunci când treceţi palmele energizate pe deasupra unui organ bolnav, organul respectiv primeşte o doză din vitalitatea dumneavoastră, care deţine putere de vindecare. Astfel funcţionează atingerea terapeutică. Consider că, dacă învăţăm să utilizăm atingerea terapeutică, ne putem iniţia în tainele corpului vital.

C: Chiar aşa? Este atât de simplu?

SFC: Mai este un lucru. S-ar putea să fie nevoie de o minte deschisă.

În anii ’80, când aceste noţiuni abia pătrunseseră în cultura occidentală, îmi amintesc că am primit un telefon de la Universitatea din Oregon, departamentul de psihologie, prin care eram rugat să evaluez un bărbat care pretindea că poate demonstra existenţa energiei vitale. Bărbatul mi s-a părut simpatic, deşi uşor frustrat. Îşi freca în continuu palmele una de cealaltă, rugându-i pe cei de faţă (în majoritate specialişti în psihologia comportamentului, sceptici în privinţa bărbatului) să-şi pună mâinile în spaţiul dintre palmele sale, fără a le atinge. Apoi întreba, „Simţiţi ceva?”, la care, pe rând, psihologii răspundeau nu. În cele din urmă, a venit şi rândul meu. Mi-am pus mâna în spaţiul dintre palmele sale şi am simţit imediat înţepături puternice. Însă atunci când le-am spus şi colegilor mei psihologi, aceştia tot nu au vrut să creadă. Mi-au spus că sunt naiv.

C: Felul în care bărbaţii răspund la emoţii este foarte diferit de cel al femeilor, nu-i aşa?

SFC: Aşa este. Bărbaţii sunt mai raţionali, în special cei pe care-i numim intelectuali; în cazul acestora, energia vitală tinde să fie activă în dreptul chakrei coroanei, mişcându-se în special către exterior. De aceea, aceştia suferă de apatie, sau chiar depresie. Pasiunea este ceea ce le lipseşte sau, după cum spune Richard Moss, „o relaţie siropoasă”. Aceştia trebuie să aducă energia vitală din regiunea capului către chakrele inferioare ale corpului, în special către inimă. În adâncul lor, bărbaţii ştiu acest lucru. Astfel se justifică popularitatea de care se bucură sexul şi violenţa la televizor. Din nefericire, acest fapt nu ajută foarte mult la transferul energiei către inimă.

Este ca într-o istorioară pe care am auzit-o în anii ’60. Un bărbat din occident şi-a deschis un ashram în munţii Himalaya din India, devenind renumit pentru răspunsurile minunate pe care le oferă la întrebările vizitatorilor, răspunsuri ce par a le schimba vieţile oamenilor. O femeie din New York aude despre acesta.

Prietenii o îndeamnă: „De ce nu mergi să-l vezi? Vei fi foarte fericită”. La care femeia răspunde: „Nu este încă momentul”. Luni de zile se scurg între timp. Prietenii care îl vizitaseră pe guru îi amintesc femeii: „Bărbatul a devenit foarte cunoscut şi foarte ocupat. Acum nu-l mai poţi vedea decât pentru 15 minute şi nu-i mai poţi adresa decât trei întrebări. Ai face bine să mergi acum şi să profiţi de înţelepciune să”. La care femeia răspunde: „Nu este încă momentul”.

Trec luni de zile. Ultimul prieten care l-a vizitat pe guru, de la care a primit binecuvântare, spune: „Sănătatea acestuia se deteriorează din pricina suprasolicitării, fără îndoială. Acum nu-ţi mai permite să adresezi decât o întrebare şi să stai zece minute. Nu crezi că a sosit momentul să mergi să-l vezi?” Femeia oftează, „Poate”. Aşa că îşi face bagajul şi pleacă spre India, unde găseşte ashramul.

La intrare, paznicul o avertizează asupra regulilor recent introduse. „Starea de sănătate a maestrului nostru nu este prea bună. Nu-i puteţi adresa mai mult de trei cuvinte. Atât. Promiteţi?”

„Promit. Nu vreau să-i adresez decât trei cuvinte”, răspunde femeia.

În cele din urmă, aceasta este condusă la maestru, care stă aşezat pe o pernă. Spre surprinderea celui care o însoţeşte, femeia nu se înclină în faţa maestrului. Îşi păstrează, însă, promisiunea de a-i adresa doar trei cuvinte maestrului. Cu un accent perfect de New York, femeia îi spune acestuia (care-i este şi soţ): „Irving, vino acasă”.

Aşa cum demonstrează această istorioară, bărbaţii au nevoie să îi spună (şi cine poate face acest lucru mai bine decât o femeie?) că toate incursiunile lor în lumea exterioară sunt inutile dacă aceştia nu-şi găsesc susţinere în „căminul” şi corpurile lor fizice.

Vă amintiţi de Omul de Tinichea din Vrăjitorul din Oz? Mai mult decât orice, Omul de Tinichea îşi doreşte o inimă, şi cine i-o dă? Dorothy, în cele din urmă.

C: Excelentă istorioară – şi amuzantă. Aşadar, femeile

trebuie să aibă susţinerea propriilor corpuri!

SFC: Chiar o au. Dar şi în cazul femeilor, există o problemă. Femeile sunt în special fiinţe vitale. Mişcările energiei vitale sunt concentrate în general la nivelul chakrelor inferioare. Femeile pierd în mod constant energie din dreptul chakrei inimii, pierderea fiind percepută sub forma geloziei sau a invidiei.

Sri Aurobindo obişnuia să numească în glumă această tendinţă „tendinţă de vampirism", deoarece cei care o au încearcă în permanenţă să sugă energia vitală a altora, pentru a anula negativitatea inimii. Devine o necesitate. Aşadar, în cazul femeilor, provocarea este de a transforma această energie negativă în energie pozitivă (Goswami 2003).

C: Deci nu susţineţi ideea că intelectualii care suferă de depresie ar trebui să ia Prozac?

SFC: Doamne, nu! Prozac-ul nu face decât să amelioreze depresia. De asemenea, ne îngreunează modul de percepere a lumii înconjurătoare! Dacă vom învăţa mai multe despre energia vitală şi despre cum să o transferăm de la o chakră la alta, vom avea mai multe avantaje pe termen lung.

C: Aţi amintit de Vrăjitorul din Oz şi aţi făcut o paralelă între personajul Omului de Tinichea şi dosha minte-creier a intelectualismului. Mai există în poveste două personaje. Sperietoarea de Ciori şi Leul cel Fricos. Acestea ce reprezintă?

SFC: Sperietoarea de Ciori îşi caută „creierul"; acest personaj reprezintă dosha minte-creier a încetinelii mentale. Apoi, bineînţeles, implicit, Leul cel Fricos trebuie să reprezinte dosha hiperactivităţii. Cred că acest fapt este destul de evident. Leul deţine tipul A de personalitate hiperactivă, nu încape îndoială. Apare aici un element subtil foarte interesant. Ce caută Leul?

Curaj. Curaj pentru ce? Curaj pentru a crea. Hiperactivii au nevoie să-şi echilibreze tendinţa de a utiliza prea mult rajas, de a utiliza prea multă creativitate situaţională, cu guna de tipul sattva – creativitate

fundamentală. Acest fapt va determina şi armonizarea lui tamas, încetineala, deoarece fără încetineală nu putem fi creativi (vezi şi Barasch 1993).

C: Rămânând la acelaşi subiect, cum putem crea senzaţia de vitalitate nelimitată?

SFC: Pentru aceasta, trebuie să simţim energia vitală la nivelul inimii şi, în general, la nivelul tuturor chakrelor, inferioare şi superioare.

Aşa că, în primul rând, ne vom dementaliza sentimentele. Grija este o modalitate prin care mintea deţine controlul asupra energiei vitale. De aceea, vom înlocui grija cu pacea şi iubirea. De exemplu, atunci când apare grija pentru bani (nesiguranţă), ne gândim la relaţia cu persoana iubită (siguranţă).

În al doilea rând, ne vom implica în relaţii ce alcătuiesc o „ierarhie încurcată", în care cauzalitatea este circulară, şi nu de sens unic. Aceasta este o cale sigură de a ne detaşa de tiparele obişnuite de mişcare mentală şi vitală.

În al treilea rând, energia vitală este, prin natura ei, nelimitată. Există un exerciţiu taiji, pe care-l puteţi face în timp ce vă aflaţi în mijlocul naturii, sub cerul liber. Îndindeţi braţele, ţinând palmele sus. Spuneţi cu glas tare: „Bunătate şi bunăvoinţă la bază, cinste şi prietenie în inimă". Veţi simţi în curând înţepături în palme, datorate energiei vitale abundente.

C: Vorbiţi-ne mai mult despre dementalizare.

SFC: Mintea ajunge în mod firesc să domine domeniul vital al experienţei noastre, prin faptul că atribuie un înţeles sentimentelor neutre din punctul de vedere al înţelesului, tendinţă pe care eu o numesc mentalizare. Ideea este să schimbăm acest model obişnuit, astfel încât mintea să se îndrepte către supramental, pe care, în schimb, nu-l poate domina.

Trebuie să analizăm modalităţile prin care mentalizăm sentimentele, modelul propriu de a atribui un înţeles sentimentelor noastre. O dată ce cunoaştem acest model, cu toată sinceritatea, vom fi deschişi către

schimbare. Şi nu uitaţi, schimbarea unui model se realizează cel mai bine cu ajutorul unui salt cuantic.

C: Un salt cuantic creativ al minţii presupune întotdeauna o schimbare în contextul în care procesăm înţelesurile, nu-i aşa?

SFC: Aşa este. Contextele noastre devin atât de rigide, deoarece raţiunea funcţionează în cadrul unui set fix de credinţe – un sistem de credinţe. Dacă una dintre aceste credinţe trebuie să fie schimbată, întregul sistem poate fi pus la îndoială. Mintea condiţionată, supusă ego-ului, urăşte şi se teme de acest lucru.

Greşeala pe care o facem este să credem că ne putem schimba modul în care percepem înţelesurile doar dacă citim ceva, sau dacă urmăm un maestru, sau chiar şi dacă practicăm anumite exerciţii, însă acestea nu sunt decât etape de pregătire.

Aţi asistat vreodată la o lecţie susţinută de un maestru Zen? Acesta poate ridica un evantai şi întreba: Ce este acesta? Dacă spui că este un evantai, maestrul va spune: Te voi lovi (sugerând, dacă eşti destul de subtil să-ţi dai seama, că un evantai poate fi folosit ca un obiect cu care poţi lovi ceva). Dar fii atent mai departe. Dacă înţelegi aluzia şi spui că este un obiect cu care poţi lovi, maestrul Zen nu va fi mulţumit. Ar putea spune ceva de genul „Treizeci la sută”, în cel mai bun caz.

Care este explicaţia? Într-o carte Zen renumită, autorul descrie starea la care a ajuns după cinci zile petrecute în zendo. Acesta a alergat la învăţătorul său, i-a luat evantaiul şi l-a lovit cu el. Apoi a început să se scarpine pe tot corpul cu evantaiul, folosindu-l pe post de riglă. Toate aceste acte de spontaneitate veselă l-au convins pe învăţător că discipolul său acţiona din sinele cuantic supramental, stare în care faptele noastre provin din certitudine, nu din isteţime.

Nu este de ajuns să-ţi doreşti sănătatea pentru a o alege. Doar atunci când alegem sănătatea din certitudine, după ce am făcut un salt cuantic, deţinem controlul asupra energiei pentru a face schimbări în stilul de viaţă. Şi chiar

şi atunci, s-ar putea să nu reuşim; iată cât de complicat este.

C: Ce este karma corpului vital?

SFC: Aducem din vieţile anterioare anumite înclinaţii, care credem că ne vor ajuta cel mai bine să ne îndeplinim sarcinile de învăţare în această viaţă. Aceasta este karma vitală care ne defineşte dosha. Dacă aducem tendinţa de a utiliza prea multă energie creativă (tejas) în procesul de realizare a reprezentărilor fizice ale vitalului, vom avea dosha de tipul pitta, şi aşa mai departe.

C: Dar noi nu încercăm să „ardem" karma vitală, înclinaţiile vitale moştenite.

SFC: De ce nu? După ce misiunea acesteia s-a încheiat.

C: Atunci de ce să nu creăm şi echilibrul perfect al dosha?

SFC: Nu prea are rost. Rolul corpului fizic este de a face reprezentări, proces pentru care nu este nevoie decât de un organism în homeostazie. Trebuie doar să menţinem dosha aproape de homeostaza lor naturală sau prakriti, specifică fiecărui individ în parte.

C: Cum putem realiza acest lucru?

SFC: Iată o reţetă simplă: adoptă un regim vegetarian bogat în fructe şi legume, bea multă apă, fă totul fără grabă şi acordă-ţi numeroase momente de relaxare, inclusiv somn (Goswami 2003). Este multă înţelepciune în acest stil de viaţă. Aş mai adăuga un lucru: să ai iniţiative creative în viaţă (exterioare şi interioare).

C: Cum rămâne cu exerciţiile de care aţi vorbit mai devreme – exerciţii fizice pentru corpul fizic, poziţii hatha yoga, tehnici de respiraţie, taiji pentru corpul vital, concentrare şi meditaţie bazată pe conştientizare pentru corpul mental, „experienţe flow" pentru corpul supramental şi somn creativ pentru corpul bliss?

SFC: Acestea exerciţii ne ajută să ne menţinem toate cele cinci corpuri în stare optimă de sănătate. La urma urmei, cea mai bună strategie de a trăi sănătos este de a ne menţine organismul în stare optimă de sănătate.

De aceea, eu susţin mereu că principala sarcină pe care o avem de îndeplinit este reevaluarea educaţiei. Aproape fără să ne dăm seama, educaţia a ajuns să promoveze materialismul şi scientismul cu fervoare religioasă, toate acestea în numele secularismului. Ce ironie! Chiar şi copiii în vârstă de şase ani învaţă că totul este alcătuit din atomi, dobândind prejudecăţi ce cu greu pot fi depăşite mai târziu. Dacă nu suntem altceva decât dansul atomilor, atunci ce altă şansă avem, decât să devenim confuzi şi cinici (precum existenţialiştii magnific interpretaţi de Woody Allen)?

Eu sper ca schimbarea de paradigmă de care vorbim să se producă în curând, astfel încât să permitem sistemului educaţional să devină îndeajuns de liberal pentru a accepta alternativele. Să le oferim copiilor posibilitatea de a alege yoga, meditaţia, creativitatea şi inteligenţa emoţională şi supramentală.

C: Aţi subliniat faptul că munca de cercetare desfăşurată în prezent a contribuit la înţelegerea rolului pe care îl deţin diferitele corpuri ale conştiinţei. Supramentalul defineşte legile şi arhetipurile mişcării tuturor corpurilor; mintea atribuie un înţeles vitalului şi fizicului. Vitalul conţine câmpurile morfogenetice ce stau la baza formelor vii, iar fizicul, prin intermediul clasificării micro-macro, acţionează ca o componentă hardware ce realizează reprezentări software ale vitalului şi mentalului. Care este reacţia lumii ştiinţifice la toate acestea?

SFC: Una pozitivă, din câte ştiu eu. Însă una din problemele pe care le presupune această schimbare de paradigmă este aceea că necesită o abordare multidisciplinară. Majoritatea oamenilor de ştiinţă de astăzi sunt foarte specializaţi. Medicina este un domeniu atât de specializat, încât a apărut şi o glumă care spune că cineva se poate specializa în tratarea exclusivă a degetului mare de la piciorul drept.

C: Dumneavoastră spuneţi că boala apare ca o consecinţă a disfuncţiei şi a dezechilibrului existent la nivelul fiecăruia dintre cele cinci planuri ale existenţei

noastre, la nivevlul fiecăruia dintre cele cinci „corpuri” ale conştiinţei. De asemenea, spuneţi că dezechilibrul şi boala se pot transmite de la un nivel la altul. În mod similar, vindecarea la un nivel se poate transmite şi altor niveluri.

În consecinţă, la fiecare nivel, pentru fiecare dintre aceste corpuri, există posibilitatea conceperii unor sisteme de tratament ce poartă diferite denumiri, precum medicina corpului material, medicina corpului vital şi medicina corpului mental. Însă medicina corpului vital şi medicina corpului mental nu sunt nici complementare, nici alternative; în schimb, acestea definesc domenii diferite de aplicabilitate, în funcţie de sursa şi gradul de răspândire a bolii. Nu este adevărat?

SFC: Aveţi un spirit de observaţie foarte fin. De exemplu, dacă sursa îmbolnăvirii este un bacil al holerei, pe care îl identificăm imediat, nu va fi nevoie decât de tratament la nivelul fizic. În mod similar, dacă boala se datorează utilizării excesive a energiei vitale în regiunea unui organ, aşa cum se întâmplă în cazul ulcerului, atunci nu vom avea nevoie decât de medicina corpului vital.

Dacă, însă, ulcerul este sever şi necesită tratament imediat, putem utiliza anumite remedii pentru corpul fizic, pentru a elimina durerea. Dacă mintea este sursa îmbolnăvirii (îmbolnăvire minte-trup), atunci tratamentul trebuie să aibă în vedere în primul rând nivelul mental. Medicina vitală va fi un tip de tratament complementar, secundar, iar intervenţia fizică va fi utilizată doar în caz de urgenţă.

C: Ne puteţi spune când şi cum putem aplica Medicina Integrală?

SFC: De multe ori, intervenţia la nivel vital şi mental deţine un avantaj tactic. Să presupunem că un organ nu funcţionează corespunzător (oricare ar fi cauza acestei disfuncţii), generând senzaţia de durere acută. Putem trata durerea cu ajutorul narcoticelor. Însă un tratament mult mai sigur este acupunctura. (Reţineţi faptul că efectul fizic este acelaşi – emisia de endorfine).

Un alt exemplu este stresul mental, care poate

genera îmbolnăvirea la nivel fizic. Putem trata stresul la nivel fizic, luând medicamente care ne ajută să ne calmăm, însă adesea, consecinţele sunt tragice. Alternativa mentală, superioară, este de a trata stresul cu ajutorul meditaţiei şi al altor practici similare, intervenţii lipsite de efecte secundare şi care au în vedere sursa problemei.

Fără îndoială, există şi situaţii speciale, precum boala de cancer. În acest caz, încă nu deţinem cunoştinţele necesare pentru a identifica sursa îmbolnăvirii. Se datorează această boală unui defect genetic? Putem răspunde la această întrebare doar într-o anumită măsură, analizând starea de sănătate a strămoşilor pacientului respectiv. Se datorează boala unor dezechilibre la nivelul energiei vitale? Nu putem oferi decât un diagnostic intuitiv. Sau este boala consecinţa stresului mental şi a suprimării emoţiilor? Putem răspunde într-o anumită măsură, dacă analizăm stilul de viaţă al persoanei respective. Bunul simţ, însă, ne spune că este nevoie de un tratament integral.

Cancerul reprezintă o situaţie de urgenţă: se răspândeşte peste tot în organism. Pentru a împiedica răspândirea bolii, trebuie să intervenim imediat chirurgical şi/sau să aplicăm tratamentul cu radiaţii Apoi, în locul chimioterapiei (care are cele mai periculoase efecte secundare), putem apela la tehnicile medicinei corpului vital şi ale medicinei minte-corp (ambele în cadrul unui program de creativitate, vezi capitolele 16 şi 17).

În mod similar, în cazul bolilor de inimă, Medicina Integrală confirmă faptul că poate fi nevoie de o intervenţie fizică pe termen scurt, însă tratamentul pe termen lung trebuie să aibă în vedere nivelurile vital şi mental.

În general, nu vom avea probleme dacă avem în vedere corespondenţa limită-urgenţă – situaţie în care se impune intervenţia fizică. În cazul tratamentelor pe termen lung, nivelurile vital şi mental sunt ingredientele care asigură succesul acestora; intervenţiile la nivel fizic sunt

opţionale, în funcţie de gradul de compatibilitate.

C: Abordarea pe care o propuneţi în această carte are ca principal merit formularea unei explicaţii teoretice, ştiinţifice pentru succesul pe care îl înregistrează tehnicile medicinei alternative. Āyurveda, medicina chineză, acupunctura, chakrele, vindecarea minte-corp, vindecarea spirituală, chiar şi homeopatia, toate primesc explicaţii satisfăcătoare. Însă nu aţi menţionat naturopatia. De ce?

SFC: Naturopatia, dacă înţeleg bine, utilizează toate sistemele pe care le-aţi amintit, toate sistemele de vindecare existente în natură. De aceea, cred că naturopaţii vor accepta fără rezerve Medicina Integrală, aşa cum este definită în această carte, deoarece noi integrăm într-un singur principiu paradigmatic toate sistemele diferite pe care aceştia le utilizează.

C: Credeţi că dincolo de Medicina Integrală nu mai poate exista nimic?

SFC: Nicidecum, însă este un început bun. Am început cu o metafizică corectă. Fără îndoială, teoria prezentată este doar un schelet ce va fi îmbrăcat pe măsură ce cercetările avansează.

C: Apreciez, de asemenea, şi cel de-al doilea merit al paradigmei integrative: acela că ne permite să vorbim despre sănătatea pozitivă, al cărei ingredient principal este nivelul supramental al vindecării. Acesta este, de altfel, punctul de acces către inteligenţa supramentală, nu-i aşa?

SFC: Aşa este. Chiar şi boala poate fi folosită ca punct de acces către supramental, acele salturi cuantice ale vindecării cuantice! Însă cel mai bine este să abordăm nivelul supramental din perspectiva sănătăţii; este şi mai uşor.

C: Prin ce se deosebeau sănătatea şi vindecarea în urmă cu ceva timp, în comparaţie cu situaţia din prezent?

SFC: În urmă cu ceva vreme, boala apărea ca o consecinţă a capacităţii defectuoase a corpului fizic (genetic) de a face reprezentări, a schimbărilor de anotimp şi a atacurilor viruşilor şi a bacteriilor. În ceea ce priveşte

prima situaţie descrisă, pe atunci nu deţineam cunoştinţele necesare corectării problemei, nici măcar nu o înţelegeam. Însă medicina corpului vital, precum Āyurveda, medicina chineză şi naturopatia ne-au oferit modalitatea adecvată de a trata efectele schimbărilor de anotimp, precum şi majoritatea infecţiilor virale, însă nu ne-au oferit o modalitate eficientă de a face faţă infecţiilor bacteriene letale, ce necesită intervenţii cu efect rapid.

Succesul medicinei moderne alopate se datorează aspectelor pe care le promovează, precum o igienă adecvată, tratarea infecţiilor bacteriene (prevenirea cu ajutorul vaccinurilor şi al antibioticelor), dar şi minunilor chirurgiei, inclusiv transplantul de organe. Eşecul medicinei alopate a survenit atunci când ne-am îndepărtat de natură, atât de mult, încât nutriţia adecvată a corpului nostru vital a fost afectată. Apoi stresul datorat stilului modern de viaţă s-a accentuat în asemenea măsură, încât foarte multe, dacă nu majoritatea bolilor au început să-şi aibă cauza în altă parte, în corpurile mental şi vital.

C: Cu alte cuvinte, Medicina Integrală îşi face apariţia la momentul oportun.

SFC: Într-adevăr. Acum, datorită dezvoltării oportune a Medicinei Integrale, putem elimina carenţele medicinei moderne, incluzând remedii vitale şi mentale alături de cele fizice, atunci când este cazul. Putem prescrie chiar şi tratament supramental, vindecare cuantică, celor care sunt pregătiţi.

Acelaşi lucru este valabil şi în ceea ce priveşte aspectul preventiv al medicinei. Până de curând, singurul aspect preventiv al medicinei alopate consta într-o igienă adecvată şi vaccinări. Însă schimbările de stil de viaţă înregistrate la sfârşitul secolului al douăzecilea au impus necesitatea unei teorii sociale a medicinei, care să pună accentul pe efectele nocive ale fumatului şi ale consumului de alcool şi pe efectele benefice ale unei alimentaţii adecvate, ale exerciţiilor fizice, etc. Medicina Integrală propune metode suplimentare de prevenire, care au în vedere nu doar nivelul fizic al conştiinţei, ci şi pe cel vital,

mental, chiar şi supramental şi bliss.

C: Care este cea mai importantă descoperire a Medicinei Integrale?

SFC: Introducerea noţiunii de inteligenţă supramentală în domeniul sănătăţii şi al vindecării este extrem de importantă şi chiar necesară. Să nu uităm că nici în prezent nu deţinem instrumente sigure cu care să putem corecta defectele genetice la nivel fizic; apariţia bolii se datorează carenţelor mecanismelor de realizare a reprezentărilor. Informaţia genetică a fost complet descifrată şi codificată, graţie muncii de cercetare asupra paradigmei materialiste, însă aplicarea acestor descoperiri în vederea corectării defectelor genetice rămâne de realizat. Terapia genelor nu promite foarte mult. Aplicarea noţiunii de inteligenţă supramentală pentru soluţionarea acestei probleme poate fi o abordare mai viabilă.

Medicina Integrală are în vedere mai mult decât vindecarea bolii. Avem acum posibilitatea de a înţelege spiritualitatea umană ca mijloc de vindecare şi de a aplica ceea ce putem învăţa din vindecarea cuantică pentru vindecarea sinelui spiritual. Consecinţele sociale ale acestui demers ar fi nelimitate.

Epilog

Trupul nemuritor – mit sau ştiinţă?

Cât de mult ne poate ajuta sănătatea pozitivă? Putem scăpa definitiv de boală, chiar şi de micile afecţiuni cronice? Dacă putem elimina în totalitate uzura corpului fizic, nu înseamnă aceasta că ne putem aştepta ca însuşi procesul de îmbătrânire să înceteze?

Unul dintre cele mai longevive mituri ale oricărei culturi este mitul trupului care nu îmbătrâneşte – nemurirea. Chiar şi materialiştii vorbesc despre nemurire, folosindu-se de virtuţile promiţătoare ale nanotehnologiei (Tipler 1994). Medicul Deepak Chopra (1993) a scris o carte mult mai rezonabilă, în care sugerează faptul că, pe măsură ce sporim în cunoaşterea de sine, putem spori şi limita de viaţă. Mai există şi alte căi prin care putem spera să atingem nemurirea?

Cei care au studiat atent procesul de îmbătrânire aduc în discuţie efectul Hayflick, în acest sens. Făcând experimente cu culturi de celule într-o eprubetă, medicul Leonard Hayflick (1965) a descoperit faptul că celulele umane se pot diviza doar de aproximativ 50 de ori, nu mai mult. Deoarece, de-a lungul vieţii, corpul fizic se regenerează continuu prin intermediul diviziunii celulare, aceasta înseamnă că limita de viaţă a unui om se situează undeva în jurul valorii de o sută de ani.

Cum rămâne, însă, cu toţi acei oameni care au trăit foarte mult (atingând chiar şi vârsta de 150 de ani), despre care a scris psihologul Ken Pelletier? În India, este cunoscut faptul că există numeroşi yoghini care depăşesc în mod curent limitele efectului Hayflick. Cum reuşesc aceştia?

Uma Goswami (2003) a întâlnit un astfel de yoghin pe vremea când era studentă. În timpul unei călătorii în sudul Indiei, alături de părinţii ei, în minunatul loc numit Kanyakumary, aceasta a auzit de un yoghin în vârstă de 260 de ani, Maica Mayi despre care se spunea că trăieşte sub apă în cea mai mare parte a timpului. Urna a fost rugată să aştepte la mal, ceea ce a şi făcut. Orele se scurgeau şi toţi cei care o însoţeau pe Uma au plecat. După aproximativ patru ore de aşteptat, un grup de câini a apărut de nicăieri şi, la scurt timp, Maica Mayi a ieşit din apă. Nu părea atât de bătrână şi, cu toate că nu au stat de vorbă, Uma s-a simţit foarte bine în compania ei. (Maica Mayi şi-a părăsit trupul între timp, însă există un templu în Kanyakumary, în amintirea ei, iar oamenii din această zonă nu au uitat-o).

Cred că oamenii pot depăşi efectul Hayflick într-o anumită măsură deoarece, adoptând un stil de viaţă mai lent, putem încetini şi procesul de diviziune celulară, sporind, astfel, limita de viaţă permisă.

De aici, însă, până la nemurire, este nevoie de un salt cuantic. Este nemurirea posibilă?

Dacă aţi citit una din cărţile mele mai vechi, *Physics of the Soul*, ştiţi deja că răspunsul meu la întrebarea legată

de imortalitate este un „da” de un optimism prudent. Motivele mele sunt în parte bazate pe dovezi, în parte teoretice.

Dovezile sunt nesigure, fără îndoială, întâlnite în istorisiri, în cel mai bun caz. Cea mai longevivă istorisire este cea legată de învierea lui Iisus. A înviat Iisus cu adevărat, cu trup nemuritor, văzut fiind de câţiva (mai mulţi de unul) dintre ucenicii Lui? Faptul că a fost văzut de mai mult de o persoană este un aspect foarte important, deoarece doar astfel putem fi siguri de concordanţa părerilor şi de natura fizică (grosieră) a trupului văzut.

În India există, desigur, numeroase astfel de istorisiri. Voi aminti una dintre ele, în care se vorbeşte despre un înţelept numit Babaji, pomenit în renumita carte a lui Paramahansa Yoganada, *Autobiography of a Yogi*. Se pare că şi Babaji trece testul concordanţei opiniilor. Mulţi oameni (inclusiv occidentali) susţin că l-au văzut, chiar dacă în timpuri şi locuri diferite.

Putem oare elabora o teorie pe baza acestor istorisiri care vorbesc despre trupuri fizice nemuritoare? Pentru a răspunde la această întrebare, să parcurgem mai întâi ideile filosofului mistic Sri Aurobindo, legate de următorul stadiu al evoluţiei noastre (Aurobindo 1995, 1970, 1996).

Încotro se îndreaptă evoluţia umană?

Am vorbit mai devreme despre sensul evoluţiei biologice din perspectiva ştiinţei-în-interiorul-conştiinţei. Evoluţia biologică este evoluţia procesului de realizare a reprezentărilor pentru corpul vital (vezi capitolul 6). Pe măsură ce creierul se dezvoltă, mintea poate fi reprezentată, moment în care vorbim despre evoluţia procesului de realizarea a reprezentărilor mentalului. În acest punct ne situăm astăzi. Trăim într-o epocă a mentalului; realizăm reprezentări din ce în ce mai sofisticate ale minţii. Vedeţi cum ne folosim mintea chiar şi pentru a face cumpărături prin intermediul calculatorului, renunţând la plăcerea fizică a simţurilor tactil, gustativ, olfactiv şi aşa mai departe.

Există viaţă după viaţa mentală de care ne bucurăm

astăzi? Pentru a vedea foarte clar încotro se îndreaptă evoluţia umană, să facem o analiză grafică a filosofiei involuţiei şi evoluţiei, propusă de Aurobindo (vezi figura 18). Ce este involuția?

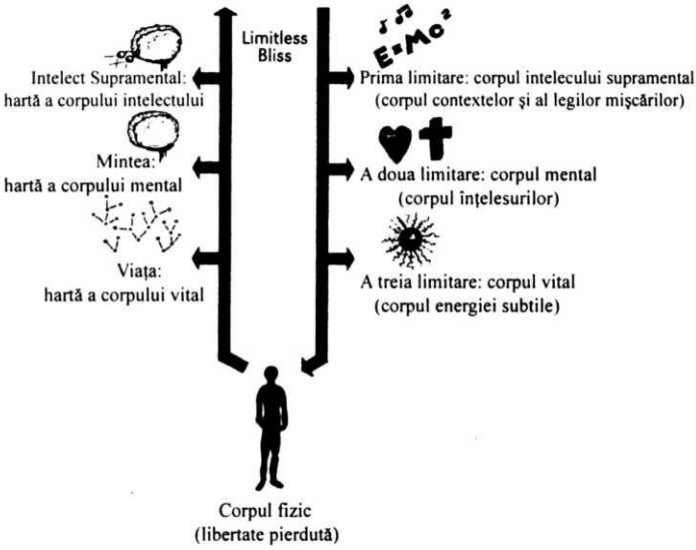

Limitless Bliss
Intelect Supramental: hartă a corpului intelectului
Mintea: hartă a corpului mental
Viața: hartă a corpului vital
Prima limitare: corpul inteleculuisupramental (corpul contextelor şi al legilor mişcărilor)
A doua limitare: corpul mental (corpul înțelesurilor)
A treia limitare: corpul vital (corpul energiei subtile)
Corpul fizic (libertate pierdută)

Fig. 18. Viitorul nostru, din perspectiva evoluției, văzut de Sri Aurobindo.

Involuţia conştiinţei este crearea limitelor, astfel încât să fie posibilă manifestarea. Iniţial, avem conştiinţa şi toate posibilităţile acesteia, inclusiv cele ale trecutului, ale prezentului şi ale viitorului. Aşadar, nu poate exista o direcţie a timpului şi nici manifestare. În primul stadiu al involuţiei, apare prima limitare: aceea de a juca jocul pe baza unui set de reguli şi arhetipuri. Acesta este supramentalul.

Vorbim apoi de limitarea mentală, care presupune utilizarea doar a acelor posibilităţi care au un înţeles. Posibilităţile sunt apoi din nou limitate; vom folosi doar anumite „planuri" vitale, cu ajutorul cărora sunt create formele biologice. Obţinem astfel planul vital. În fine, vorbim şi de nivelul fizic, componenta hardware cu ajutorul căreia să putem reprezenta posibilităţile mai subtile ale conştiinţei. În acest punct începe evoluţia, ale cărei două etape au fost deja parcurse. După cum a afirmat Pierre Teilhard de Chardin, primele două etape ne-au dat

biosfera şi noosfera[18]. Ce urmează?

Rămâne de reprezentat supramentalul. Iată ce observaţie şi previziune minunate face Aurobindo: următorul stadiu al evoluţiei umane este evoluţia capacităţii de a face reprezentări fizice ale supramentalului. O dată dobândită această capacitate, evoluţia va continua cu realizarea unor reprezentări din ce în ce mai sofisticate ale supramentalului.

Ce înseamnă realizarea unor hărţi ale supramentalului?

Pentru a înţelege ce înseamnă realizarea unei reprezentări fizice sau a unei hărţi a supramentalului, să vedem mai întâi cum se realizează o reprezentare a supramentalului în această etapă mentală a evoluţiei. Să presupunem că aveţi o revelaţie creativă în legătură cu iubirea; cu alte cuvinte, că faceţi un salt cuantic către supramental, unde experimentaţi nemijlocit arhetipul iubirii. Însă corpul nu dispune de mijloacele fizice necesare pentru a păstra în memorie componenta supramentală a experienţei colapsului.

În consecinţă, mintea va păstra o amintire temporară a supramentalului, sub forma unei reprezentări mentale. Există certitudine în această experienţă, de aceea, perspectiva dumneavoastră mentală asupra iubirii se va schimba pentru totdeauna. Totuşi, din pricina incertitudinii cuantice, mintea nu va putea realiza o amintire sau reprezentare permanentă. Aşa că reprezentarea mentală va fi stocată la nivelul creierului sub forma unei amintiri, înţelesul pe care mintea dumneavoastră îl atribuie experienţei cu pricina. Însă acest tip de reprezentare va fi întotdeauna imperfect, fiind de natură secundară.

De aceea, misticii ne spun să trăim reprezentările

18 După teologul vizionar de Chardin oamenii şi animalele sunt neuronii unei reţele în continuă dezvoltare, un fel de cortex cerebral al Pământului. În varianta modernă la această reţea se adaugă întregul sistem media şi al reţelelor de telecomunicaţii. Acesta este principiul care stă la baza proiectului revoluţionar intitulat Conştiinţa Globală Planetară, o colaborare internaţională cu sediul la Universitatea Princeton din SUA.

reproducerilor mentale ale experienţei supramentale cu speranţa că, dacă vom trăi această experienţă, exersând (perfecţiunea depinde de acest lucru!), ne vom însuşi arhetipul.

Însă rareori se întâmplă ca înţelesul mental atribuit unei experienţe arhetipale să fie acelaşi pentru două persoane. În consecinţă, învăţăturile bazate pe acest tip de experienţă vor fi diferite, generând numeroase confuzii. Astfel iau naştere diferitele religii.

Sigur că aceste învăţături nu vor fi niciodată perfecte. Din acest motiv, majoritatea liderilor spirituali cunoscuţi astăzi ajung să fie controversaţi. Când situaţia se agravează, aceştia nu mai sunt capabili să trăiască ce au descoperit.

Cum reuşesc oameni precum Iisus sau Buddha să înveţe să iubească la modul absolut? De fapt, nu „învaţă" niciodată în mod perfect; nimeni nu poate acest lucru, fără a deţine capacitatea de a face reprezentări fizice directe. Însă persoane precum Buddha sau Hristos au acces permanent la supramental (stare a conştiinţei numită turiya în sanscrită), de aceea pot iubi clipă de clipă, invocând nemijlocit supramentalul.

Capacitatea de a face o reprezentare fizică directă a arhetipurilor supramentale va elimina această dificultate cu care ne însuşim arhetipurile: iubire, frumuseţe, dreptate, adevăr, bine, etc. Atunci vom putea trăi aceste arhetipuri cu aceeaşi uşurinţă cu care învăţăm să calculăm doi plus doi. Acest fapt va avea drept consecinţă schimbarea drastică a modului în care transmitem mai departe aceste arhetipuri.

Aşadar, Aurobindo a numit acest stadiu al evoluţiei „coborârea" zeilor (arhetipurilor), aducerea lor în planul fizic. Poate că aceasta va necesita o transformarea a materiei înseşi.

Aţi citit, probabil, cele două cărţi minunate ale lui Jean Shinoda Bolen, *Goddesses în Everywoman* şi *Gods în Everyman*. Nu sunt zeii şi zeiţele deja reprezentaţi în noi? Bolen vorbeşte despre posibilitatea reprezentării

arhetipurilor, a zeilor şi a zeiţelor în noi, cu ajutorul efortului mental. Din nefericire, însă, această modalitate dă naştere umbrelor, deopotrivă; iar adevărul este că nu putem elimina umbrele niciodată, nu în totalitate.

Ideile lui Carl Jung pot, de asemenea, rezona cu cele ale lui Aurobindo. Ca şi Aurobindo, Jung a înţeles că scopul evoluţiei umanităţii este transformarea „inconştientului în conştient”. Ceea ce Jung (1971) a numit inconştient colectiv, Aurobindo (şi eu, de asemenea) numeşte supramental. Cât despre modul în care îl putem transforma în conştient, modul în care arhetipurile se pot manifesta, metoda preferată a lui Jung era definită cu ajutorul metaforei „alchimie”. Alchimia înseamnă transformarea metalului de bază în aur, cu alte cuvinte, transformarea materiei, exact ideea lui Aurobindo.

Care este legătura dintre evoluţie şi nemurire?

Următoarea întrebare este: Cum ar arăta acest aparat responsabil cu realizarea reprezentărilor? Un supercreier, neocortexul despre care vorbesc unii neurofiziologi?

Să ne gândim. Vorbim despre reprezentarea arhetipurilor în corpul nostru şi despre trăirea acestora. Unul dintre arhetipuri este Adevărul însuşi. Ce rost ar avea Adevărul dacă nu ar fi etern, sau, cel puţin, dacă nu ar dura foarte mult timp? Astfel, realizarea reprezentărilor arhetipurilor în acest corp dominat de entropie iese din discuţie.

Trebuie să ne gândim la un tip de materie fizică mult mai subtilă decât materia grosieră obişnuită, dar mai puţin subtilă decât corpurile subtile (vital, mental, supramental). Această materie „supramentală” trebuie să fie marcată de distincţia micro-macro, astfel încât măsurarea cuantică să poată fi realizată în planul unei astfel de materii. Legea entropiei – dezordinea înlocuieşte ordinea – este redusă la minim, de aceea, săgeata entropică a timpului abia îşi face simţit efectul. În consecinţă, totul pare mereu nou, iar procesul de îmbătrânire este foarte lent.

Un alt mod de a vedea lucrurile este acela că,

deoarece acum este reprezentat în planul fizic, supramentalul poate dirija mentalul, vitalul şi fizicul. Astfel, orice problemă ar apărea la nivelul acestor corpuri inferioare, poate fi imediat corectată. Boala nu prea mai are loc într-o astfel de lume.

Care este legătura dintre această materie supramentală şi materia noastră obişnuită? Pentru planul material obişnuit, materia supramentală este, desigur, invizibilă; cu alte cuvinte, nu este permisă interacţiunea nemijlocită între cele planuri. Aceste lumi vor interacţiona numai prin intermediul conştiinţei, tot aşa cum noi experiem corpurile subtile.

Sigur că supramentalii vor avea un avantaj în faţa mentalilor (noi), prin faptul că cei dintâi deţin controlul asupra tuturor celor trei niveluri – mental, vital şi fizic, inclusiv asupra planului fizic grosier. Astfel, aceştia vor avea oricând acces la universul nostru, însă noi nu-i vom putea vedea decât dacă ni se dă capacitatea temporară de a realiza acest lucru.

Se va petrece această evoluţie în viitorul apropiat?

Aceasta este cea mai grea întrebare. Cred că sunt semne că suntem pregătiţi pentru această schimbare majoră.

În primul rând, epoca mentală dă semne de decadenţă de ceva vreme. Cu siguranţă, şi-a depăşit momentul de vârf. Poezia este moartă în prezent. Câştigătorul Premiului Nobel pentru literatură în 2002, V.S. Naipaul, a spus ceva legat de dispariţia romanelor, locul acestora fiind luat de gunoaie aflate în topul vânzărilor care seamănă cu romanele, dar care sunt la fel de ireale precum domeniul fantasticului. În mod similar, muzica clasică occidentală este înlocuită tot mai mult cu piese lipsite de orice noimă.

Acesta nu este decât un aspect. Aţi observat, probabil, că principalele probleme ale lumii în care trăim nu pot fi soluţionate pe cale mentală. Aceste probleme includ:

probleme legate de poluarea mediului şi încălzirea

globală probleme legate de micşorarea resurselor energetice probleme legate de armele nucleare problema menţinerii democraţiei în faţa puterii media probleme legate de economia progresivităţii şi nu în ultimul rând probleme legate de economia sistemului de sănătate.

Nu ar fi în totalitate o glumă dacă am spune că trebuie să devenim nemuritori, deoarece altfel ne-ar fi imposibil din punct de vedere economic să avem grijă de sănătatea noastră.

Al treilea tip de dovezi este mai controversat. Ideea este că în ultima vreme a crescut numărul vizitatorilor din „spaţiu". Vorbesc, bineînţeles, despre fenomenul OZN-urilor. Unii dintre aceşti vizitatori sunt fiinţe inferioare, care suferă de negativitate şi sănătate şubredă, ca şi noi, fiind neinteresanţi. Însă unii dintre vizitatori sunt fiinţe radiante, care deţin puteri supranaturale, dintr-o civilizaţie supramentală. Care să fie motivul acestor vizite, dacă nu acela că suntem pregătiţi să facem saltul evoluţionar către nivelul lor?

La sfârşitul anilor '80, biologul John Cairns şi colaboratorii săi (1988) au făcut importanta descoperire a mutaţiei direcţionate: atunci când sunt lipsite de hrană, bacteriile direcţionează creşterea propriei rate a mutaţiilor, astfel încât să se poată transforma într-o specie care să dispună de hrană din abundenţă în mediul înconjurător (vezi şi Goswami şi Todd 1997). Dacă bacteriile pot face acest lucru, dacă bacteriile pot evolua pentru a supravieţui, înseamnă că şi noi putem. Supravieţuirea, în acest caz, înseamnă un singur lucru: trezirea în universul supramental.

Bibliografie

1. Achterberg, J, (1985). Imagery în Healing. Boston: Shambhala. Ader, R, (1981). Psychoneuroimmunology. New York: Academic Press.

2. Aspect, A., Dalibard, J. şi Roger, G. (1982). „Experimental test of Bell inequalities using time-varying analyzers". Physical Review Letters, vol. 49. pp. 1804 – 06.

3. Astin, J.A. (2002). „An integral approach to

medicine”. Alternative Therapies, vol. 8. pp. 70 – 75.

4. Aurobindo, Sri. (1995). *The Synthesis of Yoga*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.

(1970). *Savitri*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.

(1996). *The Life Divine*. Pondicherry, India: Sri Aurobindo Ashram.

5. Ballentine, R. (1999). Radical Healing. New York: Harmony Books.

6. Banerji, R.B. (1994). „Beyond words”. Preprint. Philadelphia, PA: Saint Joseph’s University.

7. Barasch, M.I. (1993). The Healing Path. New York: Tar-cher/Putnam.

8. Bass, L. (1971). „The Mind of Wigner’s Friend”. Harmathena, no. exii. Dublin, Ireland: Dublin University Press.

9. Benson, H. (1996). Tuneless Healing. New York: Scribner.

10. Blood, C. (1993). „On the relation of the mathematics of quantum mechanics to the perceived physical universe and free will”. Preprint. Camden, NJ: Rutgers University.

(2001). Science, Sense, and Soul. Los Angeles, CA: Renaissance Books.

11. Bly, R. (1997). The Kabir Book. Boston: Beacon.

12. Bohm, D. (1951). Quantum Theory. New York: Prentice-Hall.

13. Brown, D. (1997). În International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, vol. 25, pp. 236 – 73.

14. Byrd, R.C. (1988). „Positive terapeutic effects of intercessor prayer în a coronary care unit population”. Soutgern Medical Purnal, vol. 81, pp. 826 – 29.

15. Cairns, J., Overbaugh, J. şi Miller, J.H. (1988). „The Origin of Mutants”. Nature, vol. 335, pp. 141 – 45.

16. Chopra. D. (1989). Quantum Healing. New York: Bantam.

(1993). Aceless Body, Tuneless Mind. New York: Harmony Books.

(2000). Perfect Health. New York: Three Rivers Press.

17. Cohen, S., Tyrrel, D.A.J. şi Smith, A.P. (1991). „Psychological stress and susceptibility to common cold". New England Journal of Medicine, vol. 325, pp. 606 – 12.

18. Coulter, H. (1973). Divided Legacy. Washington, DC: Wehawken.

19. Cousins, N. (1989). Head First: The Biology of Hope. New York: Dutton.

20. Csikszentmihályi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row. Dantes, L. (1995). Your Fantasiei May Be Hazardous to Your Fantasiei May Be Hazardous to Your Health. Rockport, MA: Element!

21. Dossey, L. (1982). Space, Time, and Medicine. Boulder, CO: Shambhala.

(1989): Recovering the Soul. New York: Bantam.

(1991). Meaning and Medicine. New York: Bantam.

(2001). Healing beyond the Body. Boston: Shambhala.

22. Eddy, M.B. (1906). Science and Health with Key to the Scriptures. Boston: First Church of Christ, Scientist.

23. Einstein, A., Podolsky, B. şi Rosen, N. (1935). „Can quantum mechanical description of physical reality be considered complete?" Physical Review Letters, vol. 47, pp. 777 – 80.

24. Eldredge, N. şi Gould, S.J... (1972). „Punctuated equilibria: An alternative to phyletic gradualism". În Models of Paleontology. rd. T.J.M. Schopf. San Francisco, CA: Freeman.

25. Elasser, W.M. (1981). „Principles of a new biological theory: A summary". Journal of Teoretical Biology, vol. 89, pp. 131 – 50.

(1982). „The other şi de of molecular biology". Journal of Teoretical Biology, vol. 96, pp. 67 – 76.

26. Evans, A. (2003). „The art and science of health". Oregon Quarterly, Autumn, pp. 28 – 32.

27. Feynman, R.P. (1981). „Simulating physics with computers". International Journal of Teoretical Physics,

vol. 21, pp. 467 – 88.

28. Frawley, D. (1989). Āyurvedic Healing. Salt Lake City, UT: Passage Press.

(1996). Āyurveda and the Mind. Twin Lakes, WI: Lotus Press.

(1999). Yoga and Āyurveda. Twin Lakes, WI: Lotus Press.

29. Freedman, H.S. şi Booth-Kewley, S. (1987). „Disease-prone personality". American Psychologist, vol. 42, pp. 539 – 55.

30. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam.

31. Goleman, D. Şi Gurin, J. (rd.) (1993), Mind-Body Medicine. New York: Consumer Reports Books.

32. Goswami, A. (1989). „The idealistic interpretation of quantum mechanics". Physics Essays, vol. 2, pp. 385400.

(1990). „Consciousness în quantum mechanics and the mind-body problem". Journal of Mind and Behavior, vol. 11, pp. 75 – 92.

(1993). The Self-Aware Universe: How Conscoiusness Creates the Material World. New York: Tarcher/Putnam.

(1994). Science Within Consciousness. Research Report. Sausalito, CA: Institute of Noetic sciences.

(1996). „Creativity and the quantum: A unified theory of creativity". Creativity Research Journal, vol. 9, pp. 47 – 61.

(1997). „Consciousness and biological order: Toward a quantum theory of life and its evolution". Integrative Physiological and Behavioral Science, vol. 32, pp.86 – 100.

(1999). Quantum Creativity. Cresskill, NJ: Hampton Press.

(2000), The Visionary Window: A Quantum Phisicist's Guide to Enlinghtenment. Wheaton, IL: Quest Books. (2001). Phisics of the Soul. Charlottesville, VA: Hampton Roads.

(în curs de apariţie). „Quantum physics, consciousness, and a new science of healing". Savijnanam:

Journal of the Bhaktivedanta Institute.

33. Goswami, A. Şi Toddm D, (1997). „Is there conscious choice în directed mutation, phenocopies and related phenomena? An answer based on quantum measurement theory”. Integrative Physiological and Behavioral Science, vol. 32, pp. 132 – 42.

34. Goswami, U. (2003), Yoga and Mental Health. Manuscript nepublicat.

35. Greenwell, B. (1995). Energies of Transformation. Saratoga, CA: Shakti River Press.

36. Grinberg-Zylberbaum, J., Delaflor, M., Attie, L. şi Goswami, A. (1994). „Einstein-Podolsky-Rosen paradox in the human brain: The transferred potenţial”. Physics Essay, vol. 7, pp. 422 – 28.

37. Grof, S. (1992). The Holotropic Mind. San Francisco: Harper San Francisco.

38. Grossinger, R, (20009. Planet Medicine. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

39. Grossman, R. (1985). The Other Medicines. Garden City, NY: Doubleday.

40. Hayflick, L. (1965). „The relative in vitro lifetime of human diploid cell străine”. Experimental Cell research, vol. 37, pp. 614 – 36.

41. Helmuth, T., Zajonc, A.G. şi Walther, H. (1986). În New Tehniques and Ideas în Quantum Measurement Theory, rd. D.M. Greenberg. New York: New York Academy of Science.

42. Ho, M.W. (1993). The Rainbow and the Worm. Singapore/River Edge, NJ: World Scientific.

43. Hofstadter, D.R. (1980). Godel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid. New York: Vintage Books.

44. Holmes, E. (1938). Science of Mind. New York: Tarcher/Putnam.

45. Jahn, R. (1982). „The persistent paradox of psychic phenomena: An engineering perspective”. Proceedings of the IEEE, vol. 70, pp. 135 – 70.

46. Joy, W.B. (2979). Joy’s Way. Los Angeles, CA: Tarcher.

47. Jung, C, G, (1971). The Portable Jung, rd. J. Campbell. New York: Viking.
48. Kason, Y. (1994). Further Shores. Toronto: Harper Collins Canada.
49. Kübler-Ross, E. (rd.) (1975). Death: The Final Stage of Growth. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
50. Lad, V. (1984). Āyurveda: The Science of Self-Healing. Santa Fé, NM: Lotus Press.
51. Le Fanu, J. (2000). The rise and Fall of Modern Medicine. New York: Carol & Graf.
52. Leonard, G. (1990). The Ultimate Athlete, Berkeley, CA: North Atlantic Books.
53. Leviton, R. (2000). Physician. Charlottesville, VA: Hampton Roads.
54. Lewontin, R. (2000). The Triple Helix. Cambridge, MA: Harvard University Press.
55. Libet, B., Wright. E., Feinstein, B. şi Pearl, D. (1979). „Subiective referral of the timing of a cognitive senzory experience". Brain, vol. 102, p. 193.
56. Liu, Yen-Chih. (1988). The Essential Book of Traditional Chinese Medicine. New York: Columbia University Press.
57. Locke, S. şi Colligan, D. (1986). The Healer Within. New York: Dutton.
58. Lovelock, J. (1982). Gaia: A New Look at Life on Earth. New York: Oxford University Press.
59. Merrell-Wolff, F. (1973). The Philosophy of Consciousness without an Obiect. New York: Julian Press. (1994). Franklin Merrell-Wolffs Experience and Philosophy. Albany, New York: SUNY Press.
60. Mindell, A. (1985). Working with the Dreaming Body. New York: Arkana.
61. Mitchell, M. şi Goswami, A. (1992). „Quantum mechanics for observer sistems". Physics Essays, vol. 5, pp. 525 – 29.
62. Moody, R. (1976). Life After Life. New York: Bantam.
63. Moss, R. (1981). The I That Is We. Berkeley, CA:

Celestial Arts.

(1984). Radical Aliveness. Berkeley, CA: Celestial Arts.

64. Motoyama, H. (1981). Theories of the Chakras. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.

65. Moyers, Bill (1993). Healing and the Mind. New York: Doubleday.

66. Nikhilanada, Swami (trad.) (1964). The Upanishads. New York: Harper & Row.

67. Nuland, S.B. (1994). How We Die. New York: Knopf.

68. O'Reagan, B. (1987). Spontaneous Remission: studies of Self-Healing. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.

(1997). „Healing, remission, and miracle cures". În Schlitz, M. şi Lewis, N. (rd.), The Spontaneous Remission Resource Packet. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.

69. O'Reagan, B. şi Hirshberg, C. (1993). Spontaneous Remission: an Annotated Bibliography. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.

70. Ornish, D. (1992). Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease. New York: Ballantine.

71. Page, C. (1992). Frontiers of Health. Saffron Walden, UK: C.W. Daniel.

72. Pelletier, K. (1981). Longevity: Fulfilling Our Biologicul Potenţial. New York: Delacorte Press.

(1992). Mind as Healer, Mind as Slayer. New York: Delta.

(2000). The Best Alternative Medicine. New York: Simon & Schuster.

73. Penrose, R. (1989). The Emperor's New Mind. New York: Oxford University Press.

74. Port, C. (1997). Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel. New York: Scribner.

75. Piaget, J. (1977). The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures. New York: Viking.

76. Posner, M.I. şi Raichle, M.E. (1994). Images of

Mind. New York: Scientific American Library.

77. Rahe, R.H. (1975). „Epidemiological studies of life change and illness". International Journal of Psychiatry în Medicine, vol. 6, pp. 133 – 46.

78. Robbins, J. (1996). Reclaiming Our Health. Tiburon, CA: H.J. Kramer.

79. Sabom. M. (1982). Recollections of Death. New York: Harper & Row.

80. Salovey, P. şi Mayer, J.D. (1990). „Emotional Intelligence". Imagination, Cognition, and Personality, vol.9, pp. 185 – 211.

81. Sancier, K.M. (1991). „Medical aplications of Qigong and emitted Qi on humans, animals, cell cultures, and plants: Review of selected scientific research". American Journal of Acupuncture, vol.9, pp. 367 – 77.

82. Sarno, J.E. (1998). The Mind-Body Prescription. New York: Warner Books.

83. Schlitz, M, şi Lewis, N. (1997). The Spontaneous Remission Resource Packet. Sausalito, CA: Institute of Noetic Sciences.

84. Schmidt, H. (1993). „Observation of a psychokinetic efect under highly controlled conditions". Journal of Parapsychology, vol. 57, pp. 351 – 72.

85. Searle, J.R. (1987). „Minds and brains without programs". În mind Waves, rd. C. Blackmore şi S. Greenfield. Oxford, UK: Basil Blackwll.

(1994), The Rediscovery of the Mind. Cambridge, MA: MIT Press.

86. Sheehan, M.P. şi Atherton, D.J. (1992), „Efficacy of traditional Chinese herbal therapy în adult atopic dermatitis". Lancet, vol.3400, pp.13 – 17.

87. Sheldrake, R, (1981). A New Science of Life. Los Angeles: Tarcher.

88. Siegel, B.S. (1990). Peace, Love, and healing. New York: Harper Perennial.

89. Simonton, O.C., Mathew-Simonton, S. şi Creighton, J.J. (1978) Getting Well Again. Los Angeles: Tarcher.

90. Sperry, R. (1983). Science and Moral Priority. New York: Columbia University Press.
91. Squires, E.J. (1987). „A viewer's interpretation of quantum mechanics", European Journal of Physics, vol. 8, pp. 171 – 174.
92. Stapp, H.P. (1994). A Report on the Gaudiya Vaishnave Vedanta. San Francisco, CA: Bhaktivedanta Institute.
(1995), „The hard problem: A Quantum Approach". Journal of Consciousness Studies, vol. 3, pp. 194 – 200.
93. Stevenson, I. (1987). Children Who Remember Previous Lives: A Question of Reincarnation. Charlottesville: University Press of Virginia.
94. Svoboda, R, şi Lade, A. (1995). Tao and Dharma: A Comparison of Āyurveda and Chinese Medicine. Twin Lakes, WI: Lotus Press.
95. Taimni, I.K. (1961). The Science of Yoga. Wheaton, IL: Theosophical Publishing House.
96. Teilhard de Chardin, P. (trad. Bernard Wall) (1995), The Phenomenon of Man. New York: Harper.
97. Tipler, F. (1994). The Physics of Immortality: Modern Cosmology, God, and the Ressurection of the Dead. New York: Doubleday.
98. Ullman, D. (1988). Homeopathy: Medicine for the 2 Ist Century. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
99. van Lomel, P., van Wees, R., Meyers, V., Efferich, I. (2001). „Near-death experiences în survivors of cardiac arrest". Lancet, vol. 358, pp. 2039 – 45.
100. Vithoulkas, G. (1980). The Science of Homeopathy. New York: Grove Press.
101. von Neumann, J. (1955). The Mathematical Foundations of Quantum Mechanics. Princeton: Princeton University Press.
102. Waddington, C. (1957). The Strategy of the Genes. London: Allen & Unwin.
103. Wallas, G. (1926). The Art of Thought. New York: Harcourt, Brace & Co.
104. Weil, A. (1983). Health and Healing. Boston:

Houghton Mifflin.
(1995). Spontaneous Healing. New York: Knopf.
105. Wilber, K. (1993). „The great chain of being". Journal of Humanistic Psychology, vol. 33, pp. 52 – 55.
106. Williams, R. (1989). The Trusting Heart: Great News about Type A Behavior. New York: Times Books.
107. Wolf, F.A. (1986). The Body Quantum. New York: Macmillan.
(1988). Paralel Universes. New York: Simon & Schuster.
(1996). The Spiritual Universe. New York: Simon & Schuster.